

Blumenkohl-Broccoli-Curry mit Petersilienreis

Zutaten für 2 Personen:

200 g Blumenkohl
200 g Broccoli
150 ml Gemüsebrühe
100 g Erbsen
1 Tomate
2 EL Sonnenblumenöl
Geriebener Ingwer
Einige Senfkörner
1 Knoblauchzehe
Etwas Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander (oder fertiges Currygewürz)
2 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackte und geröstete Cashew- oder andere Nüsse
100 g Reis (parboiled)
1 EL geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gewürze dazu geben und leicht andünsten.

Blumenkohl und Broccoli in Röschen zerteilen. Zu den Gewürzen in die Pfanne geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Umrühren und erhitzen. Zugedeckt ca. 10 Minuten bissfest garen. Erbsen und Tomaten unterheben und noch 3-4 Minuten weiter köcheln lassen.

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser 12-15 Minuten kochen. Mit Petersilie und der geriebenen Zitronenschale mischen.

Den Gemüsecurry auf dem Reisbett anrichten und mit gerösteten Nüssen bestreuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten