



Blumenkohl mit Curry Madras

Zutaten:

1 kleiner Blumenkohl
1 kleine Dose Tomaten, geschält
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, daumengroß
3 EL Öl
2 EL Curry Madras
100 ml Wasser
Salz
300 g Erbsen, TK

Zubereitung:

Geputzten Blumenkohl in Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Die Tomaten in Stücke schneiden, den Saft anderweitig verwenden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypulver bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Den Blumenkohl, 100 ml Wasser und Salz zugeben, vermengen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen.

Tomaten und die Erbsen zugeben und weitere 5-7 Minuten garen. Der Blumenkohl sollte nicht zerkochen und noch bissfest sein. Zum Schluss abschmecken und mit Reis servieren.