

Blumenkohl-Reis mit Gemüse-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

1	Blumenkohl (ca. 500 g)
2 EL	Olivenöl
2	Zwiebeln
10 g	Ingwer
2	Möhren
1	rote Paprikaschote
80 g	Bohnen
300 ml	Kokosmilch
160 g	Kichererbsen, gekocht oder andere Gemüsesorten!!
2 TL	Curry
	Chilipulver (oder Harissa), Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch

Zubereitung:

1. Für den Blumenkohl-Reis den Blumenkohl waschen, grob zerkleinern und klein hacken oder in einer Küchenmaschine grob zerkleinern.
2. Für das Gemüse-Curry Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und klein würfeln.
3. Möhren in Scheiben schneiden, Bohnen putzen, Paprika in große Würfel
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Ingwer, Bohnen und Möhren 4 — 5 Minuten anschwitzen.
5. Chili und Curry zugeben und ca. 1 Minute mitgaren.
6. Kokosmilch, evtl. etwas Gemüsebrühe und abgetropfte Kichererbsen dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken.
8. In einer separaten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den gehackten Blumenkohl anbraten. Unter häufigem Wenden ca. 10 Minuten garen. Mit Salz abschmecken.
9. Das Curry auf dem Blumenkohl-Reis anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion:

184 kcal	9 g Fett	17 g Kohlenhydrate	2 g Protein	>1 g Cholesterin	2 g Ballaststoffe
----------	----------	--------------------	-------------	------------------	-------------------