

Blumenkohl-Kartoffel-Curry

Zutaten für 4 Personen

Nährwerte pro Person: 260 Kalorien (13 g Fett, 10 g Eiweiss, 26 g KH)

Zutaten:

1 kg Blumenkohl
400 g Kartoffeln (festkochend)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 EL Curry
3 dl Gemüsebouillon
2 dl Kokosmilch
Salz

Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln in Schnitze schneiden. Zwiebel und Knobli hacken. Alles im Öl andünsten, mit Curry bestäuben und mitdünsten, bis es duftet. Bouillon und Kokosmilch dazugeben. Mit Salz würzen. Das Curry bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 30 Minuten kochen. Das Gericht mit Curry und Salz abschmecken.