Kürbis-Kokos-Curry mit Blumenkohlreis

Cremiges Curry mit Hokkaido-Kürbis, Brokkoli und Ingwer – serviert auf lockerem Blumenkohlreis. Wärmend, aromatisch und leicht. Mehr Tiefe entsteht, wenn Zwiebeln und Gewürze zuerst kurz angeröstet werden, bevor Flüssigkeit dazukommt. Danach darf die Sauce sanft ziehen, damit sich die Aromen verbinden. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 45 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 45 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 2 EL rote Curry-Paste (vegan)
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebouillon
- 2 EL Sojasauce
- 1 Limette
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Koriander, Kürbiskerne (zum Servieren)

Zubereitung

01 Blumenkohl in Röschen teilen und im Cutter oder mit Reibe zu feinem „Reis“ zerkleinern. In 1 EL Öl 5 Min. anbraten, salzen, warm stellen.

02 Zwiebeln fein hacken, Knoblauch und Ingwer vorbereiten. In 1 EL Öl glasig dünsten. Curry-Paste kurz mitrösten.

03 Kürbis in 2 cm Würfel schneiden, zugeben, mit Kokosmilch und Bouillon aufgießen. 12–15 Min. leicht köcheln.

04 Brokkoli in Röschen teilen, ins Curry geben, weitere 5 Min. garen.

05 Mit Sojasauce, Limettensaft und Abrieb abschmecken.

06 Blumenkohlreis auf Tellern anrichten, Curry darübergeben, mit Koriander und Kürbiskernen toppen.