Blumenkohl-Curry mit Erbsen & Spinat

Leichtes, cremiges Curry – ganz ohne Reis, aber voller Geschmack. Gewürze entwickeln mehr Tiefe, wenn sie kurz in der aromatischen Basis anrösten. Danach die Sauce sanft köcheln lassen und zum Schluss mit Salz und Säure ausbalancieren. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

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

Zutaten

- 1 Kopf Blumenkohl
- 200 g Erbsen
- 100 g Spinat
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL grüne Currypaste
- 1 EL Öl
- ½ Limette
- Salz

Zubereitung

01 Blumenkohl in Röschen teilen.

02 In Öl mit Currypaste kurz anbraten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

03 Kokosmilch zugiessen, 10 Minuten köcheln.

04 Erbsen und Spinat einrühren, 3 Minuten ziehen lassen.

05 Mit Limettensaft und Salz abschmecken.