

# Blumenkohl-Curry mit Erbsen & Spinat



## ► Beschreibung

Leichtes, cremiges Curry – ganz ohne Reis, aber voller Geschmack.

## ► Zutaten

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

## ► Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen teilen.
2. In Öl mit Currypaste kurz anbraten.
3. Kokosmilch zugießen, 10 Minuten köcheln.
4. Erbsen und Spinat einrühren, 3 Minuten ziehen lassen.
5. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

## ➤ Zusatzinfos

Kann auch mit Brokkoli variiert werden.

Erstellt mit der ZUTATO-App

