

Blumenkohlcurry mit Erbsen und Mango

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

1 großer Blumenkohl, 2 gr. Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 walnussgroß. Stück Ingwer, 1/2 rote (od. 1 gelbe / grüne) Chilischote, 2 EL Sonnenblumenöl, 1,5 EL Curry, 1/2 EL Paprikapulver, ca. 500 ml Gemüsebrühe (2 TL gek. Brühe), ca. 400 g Basmatireis, 1 1/2 Mango, 3 Zweige Basilikum (Blätter abgezupft), 300 g TK-Erbsen, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen, Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken, geschält. Ingwer fein reiben, Chilischote entkernen & fein schneiden. In e. Topf Zwiebeln, Knoblauch & Ingwer 4-5 min. anschwitzen, Curry-, Paprikapulver & Chili einrühren, ca. 2 min. mitschwitzen. Gemüsebrühe dazu & aufkochen, Blumenkohl mit in den Topf geben & zugedeckt bei mittl. Hitze ca. 15 min. köcheln. Mango schälen, Fruchtfleisch v. Stein schneiden & würfeln. Reis m. dopp. Menge Wasser kochen. Sobald der Blumenkohl weich ist, Erbsen & Mangowürfel untermischen, im Curry erwärmen, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Basilikumstreifen b. Servieren überstreuen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2017

Links:

[Aldi SÜD Website \(04.11.2015\)](#)

Bilder:


