

Veganes Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit roten Linsen

🌱 vegan ⌚ Zubereitungszeit: 25 Min. III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni waschen, trocken reiben, entkernen und ebenfalls fein hacken.
 - Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Peperoni etwa 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen Linsen waschen, abtropfen lassen, in den Topf geben und ca. 5 Min. mit dem Currypulver 2 Min. mitbraten. Mit 120 ml Wasser ablöschen, Mandelmilch dazugeben und mit geschlossenem Deckel aufkochen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
 - Währenddessen Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in 2 cm große Röschen teilen. Stiele schälen und würfeln. Alles ins Curry geben, mit Salz würzen und mit geschlossenem Deckel etwa 10–15 Min. bissfest garen, dabei gelegentlich umrühren.
 - Inzwischen die Möhre mit der Julienne-Reibe in feine Streifen reiben und zum Schluss unter das Curry rühren.
 - Mandeln hacken und Koriander von den Stielen zupfen.
 - Curry mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Mit Mandeln und Korianderblättchen garnieren und genießen.
- Tipp: Dazu passt auch eine Portion Reis.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 1/3 Peperoni
- 2–3 EL Olivenöl
- 100 g rote Linsen
- 2 TL Currypulver (mild)
- 200 ml Mandelmilch
- 400 g Brokkoli
- 400 g Blumenkohl
- Meersalz
- 1 Möhre
- 1 Handvoll Mandeln
- 3 Zweige Koriander
- 1/2 Limette