

Blumenkohl-Curry

Der weitgehend ungeliebte Blumenkohl verdient ein frisches Rezept

Deine Zutaten aus der Kiste:

Blumenkohl
Bunte Beete
Petersilie

Was brauchst Du sonst:

500g Joghurt oder veganer Joghurt
Currypulver
Akazienhonig
Wer mag ein paar Nüsse und Rosinen
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Blumenkohl und bunte Beten waschen
2. Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden
3. Bunte Beten putzen und in Scheiben schneiden
4. Joghurt anrühren mit 1 Teelöffel Curry, 2 Teelöffel Akazienhonig, Salz und Pfeffer
5. Gemüse in eine Auflaufform schichten und mit der Joghurt -Curry-Soße übergießen
6. Rosinen und Nüsse, wer das mag, hinzufügen.
7. Im Ofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen
8. Petersilie waschen, von den Stängeln zupfen und fein hacken
9. Das Curry servieren mit den grünen Petersilien-Sprenckeln

Passt gut dazu:

Falls Ihr zufällig noch Kichererbsen im Glas habt oder sogar Humus, ist das ein Genuss

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin