



Tipp

Zum Energiesparen beim Auf- oder Weichköcheln den Deckel auf die Pfanne setzen.

30 min
unter **FR. 4.-**
pro Person

Blumenkohl-Kartoffel-Curry

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Blumenkohl**
- 400 g festkochende Kartoffeln**
- 1 Peperoncino**
- 1 grosse Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 3 EL Sesamöl**
- 3,25 dl indische Currysauce, fixfertig (1 Glas)**
- Salz**
- ½ Bund Koriander**
- 10 g Sprossen, z. B. Radieschen**

Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln in Schnitze, Peperoncino in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Alles im Öl andünsten. Curry dazugiessen. Mit Salz abschmecken. Das Curry bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln und das Gemüse weich sind. Die Hälfte des Korianders hacken und dazugeben. Curry anrichten, mit Sprossen und restlichem Koriander bestreuen.

Pro Person ca. 8 g Eiweiss, 11 g Fett, 30 g Kohlenhydrate,
1150 kJ/290 kcal

