

Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Naan-Brot und Duftreis

Arbeitszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Stück ca.

Fett	19 g
Kohlenhydrate	131 g
Eiweiß	19 g
Brennwert	758 kcal / 3.179 kJ

Zutaten für 4 Portionen

Blumenkohl-Kartoffel-Curry:

1 Zwiebel
750 g Blumenkohl
300 g Kartoffeln
250 g Cocktailtomaten
4 cm frischer Ingwer
2 rote Chili
2 EL Butaris Butterschmalz
600 ml Gemüsebrühe
0,5 TL Kurkuma
4 TL Currypulver
0,5 Becher Schmand
Schwarzer Sesam
Petersilie

Beilagen:

320 g Duftreis
1 TL Butaris Butterschmalz
320 g Naan-Brot (4 Stück)



Zubereitung:

Schritt 1/5

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen oder in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Ingwer schälen und klein hacken. Chili entkernen und hacken.

Schritt 2/5

Butaris Butterschmalz in einem Topf oder eine tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig anbraten. Kartoffeln dazugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Gemüsebrühe, Blumenkohl und Ingwer dazugeben. Alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln und der Blumenkohl weich sind.

Schritt 3/5

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Schritt 4/5

Das Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Kurkuma, Currypulver und Chili würzen. Schmand untermengen. Curry umrühren, dabei zerfällt der Blumenkohl etwas. Tomaten hinzugeben und alles noch einmal abschmecken.

Schritt 5/5

Für das Naan-Brot Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Naan-Brot kurz anbraten. Reis und Curry in einem tiefen Teller anrichten. Nach Belieben mit Schmand, schwarzem Sesam und Petersilie garnieren. Das Blumenkohl-Kartoffel-Curry zusammen mit Naan-Brot servieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.