



Die Rezeptidee der Woche:

Sommer

Woche 26 / 2015

## **Blumenkohl-Mango Curry**

*Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:*

1	<b>Blumenkohl</b>
1	<b>Mango</b>
1	<b>Knoblauchzehe</b>
1 Stück	<b>frischen Ingwer</b>
ca. 400g	<b>Kartoffeln, festkochend</b>
1 Bund	<b>Petersilie</b>
300g	<b>Tomaten</b>
1/2	<b>Zitrone, Saft davon</b>
1 EL	<b>Olivenöl</b>
2 TL	<b>Curry Pulver</b>
150 ml	<b>Gemüsebrühe</b>
400 ml	<b>Kokosmilch (1 Dose)</b>
	<b>Meersalz</b>

### *Zubereitung:*

- *Mango schälen und in Stücke teilen. Fleisch vom Stein lösen, hacken, beiseite stellen. Die anderen Stücke in je vier Spalten, dann in Scheiben schneiden.*
- *Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, abbrausen. Knoblauch und Ingwer abziehen und hacken. Kartoffeln abbrausen, schälen, vierteln, grob würfeln.*
- *Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen grob hacken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln, mit Mangoscheiben, Petersilie und Zitronensaft mischen.*
- *Knoblauch, Currypulver und Ingwer im Olivenöl andünsten. Blumenkohl und Kartoffeln kurz mitdünsten, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Salzen, beiseite gestellte gehackte Mango zufügen und 10 Minuten zugedeckt köcheln, dann weitere 5-10 Minuten ohne Deckel köcheln. Die Mango-Tomaten Mischung darin erhitzen.*
- *Das Curry nach Belieben mit Petersilienblättchen garniert servieren.*