



Blumenkohl-Curry

1 Blumenkohl
300g Möhren
300g Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Brat-Olivenöl

200ml Gemüsebrühe

2 EL Rosinen

125g Naturjoghurt
1 TL Speisestärke
2 TL Curry, Salz, Pfeffer
Paprikapulver

putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen.
schälen und in feine Scheiben schneiden.
waschen und in Würfel schneiden.
sowie
schälen und klein hacken.
in einer Pfanne erhitzen. Darin die Zwiebel- und
Knoblauchwürfel anbraten. Die
Blumenkohlröschen sowie die Möhrenscheiben
dazu geben und kurz mitanbraten. Mit
ablöschen. Tomatenwürfel sowie nach Geschmack
auch
unterheben. Alles bei leichter Wärmzufuhr für
etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen.
mit
verrühren und unterheben. Alles mit
sowie
abschmecken.