

Rezept: Blumenkohl- Buchweizen-Curry

Brennwerte 1333 kJ | 318 kcal
Eiweiß 11,7 g
Kohlenhydrate 31 g
Fett 14 g

Vorbereitung 20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 15 Minuten
Gesamtzeit 35 Minuten



Rezept: Blumenkohl-Buchweizen-Curry

4 PORTIONEN  normal

100 g Buchweizen
1 Zwiebel
je 1 gelbe, grüne und rote
Paprika
1 kleiner Blumenkohl (ca 700g)
1 Fenchelknolle
4 EL Deli Reform Einfach
Kochen
1-2 EL gelbe Currypaste
1 Dose Kokosmilch (=400ml)
1 Dose Kichererbsen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL frisch gehackte Petersilie
2 EL geröstete Erdnüsse

1 BLUMENKOHL GAREN, PAPRIKA & ZWIEBEL WÜRFELN

Buchweizen gründlich waschen, in 200 ml Wasser aufkochen, abgedeckt auf niedrigster Stufe ca. 10-15 Minuten quellen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden.

2 WEITERE ZUTATEN ZUSAMMENGEBEN/ ANBRATEN

Deli Reform Einfach Kochen auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne erhitzen. Currypaste, Zwiebel, Paprika, Blumenkohl und Fenchel darin rundherum ca. 3-5 Minuten anbraten. Gemüse mit Kokosmilch ablöschen. Kichererbsen waschen, abtropfen lassen und Kichererbsen mit Buchweizen unter das Gemüse rühren.

3 BLUMENKOHL-BUCHWEIZEN-CURRY SERVIEREN

Blumenkohl-Buchweizen-Curry ca. 5-8 Minuten abgedeckt köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Erdnüssen bestreuen und servieren.

4 TIPP

Für eine fleischhaltige Variante 400 g Hähnchenbrustfilet würfeln, auf 4 Spieße reihen, bei mittlerer Hitze in ca. 2 EL Deli Reform Einfach Kochen rundherum goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer gewürzt zum Curry servieren. Für das Kochen mit Freunden bietet es sich an beide Varianten, also eine vegetarische und eine fleischhaltige Variante, zu zubereiten.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>