

Freitag

Blumenkohl an Currysauce, Bohnen an Kokossauce und Reis

1 Zwiebel	klein schneiden
1 Blumenkohl	waschen und in kleine Röschen zerteilen.
4cm Ingwer	schälen und fein reiben
2 Tomaten	in Stücke schneiden
1 Chilischote	klein schneiden. In einem Topf
1 EL Butterschmalz	erhitzen und darin
1 TL indische Gewürzmischung	anrösten, Zwiebel dazu geben und ebenfalls leicht
	anrösten, die Blumenkohlröschen hinein geben und
	mitrösten, dann die Chilischote dazu geben, mit
	und
Kurkuma	und
Kreuzkümmel	und dem geriebenen Ingwer würzen,
Paprika	angießen,
250ml Wasser	dazu geben, zudecken und alles für ca. 20 Minuten
Salz	simmern lassen.
	Inzwischen
250g Basmatireis	nach Packungsanleitung zubereiten.
	Inzwischen
1 Zwiebel	klein schneiden
1 Knoblauchzehe	klein schneiden
2cm Ingwer	fein reiben. In einem Topf
1 EL Butterschmalz	erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze
	goldbraun anbraten, Knoblauch und Ingwer dazu
	geben und kurz mitbraten.
Kreuzkümmel	und
Koriander	und
Kurkuma	und
Paprika	und
Chili	und
Fenchelsamen	dazu geben und ebenfalls kurz mitrösten.
500g grüne Bohnen	dazu geben und mitbraten, mit
1 Dose Kokosmilch	ablöschen zudecken und bei kleiner Hitze 20 Minuten
	simmern lassen. Eventuell noch etwas Wasser nach
	gießen. Nach Ende der Garzeit mit
Salz	abschmecken und zusammen mit dem Blumenkohl
	und dem Reis servieren.