

Kochen

Eberhard Braun

Montag, den 12.09.2022

Blumenkohlcurry mit Pfannbrot Für 4 Personen

Zutaten

Für das Brot:

500 g Weizenmehl (Typ 405 oder 550)
0,5 TL Backpulver 1 TL Salz 150 ml Milch
150 g Joghurt
0,5 Hefe, ca. 20 g
1 TL Zucker 1 Ei (Größe M) 3 EL Rapsöl

Für das Curry:

Blumenkohl, klein, ca. 600 g
2 Zwiebeln, rot
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, ca. 1-2 cm
1 Chilischote
3 EL Rapsöl oder Butterschmalz
1 EL Currypulver, gehäuft
3 EL Tomatenmark 150 ml Gemüsebrühe
400 g Sahne oder Kokosmilch
125 g Tomaten, passiert
100 g Joghurt 1 Biolimette, Saft und
abgeriebene Schale davon
etwas Salz etwas Pfeffer etwas Zucker 0,5 Bund Petersilie oder Koriander
1 EL Mandeln, gehackt, nach Belieben



Zubereitung

1. **Für das Pfannbrot** Mehl, Backpulver und Salz mischen.
2. Milch, Joghurt, zerbröckelte Hefe, Zucker, Ei und Öl zugeben und alles ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig abdecken und ca. 1 Stunde gehen lassen.
3. **Inzwischen Blumenkohl** putzen, in Röschen teilen, abrausen und trockenschütteln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln fein schneiden. Knoblauch würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln.
4. **Aus dem Teig** 8 Kugeln formen. Die Kugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2-3 mm ausrollen oder 1 cm dick ausrollen (je nach Vorliebe) und weitere ca. 15-20 Minuten gehen lassen.
5. **Für das Curry** Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen darin, unter Rühren, ca. 2-3 Minuten anbraten. Blumenkohl aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
6. Übriges Öl in die Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin ca. 1

Minute anbraten.

7. Curry und Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten (darf nicht zu dunkel werden, sonst wird es bitter).

8. Brühe und Sahne unterrühren. zuletzt die passierten Tomaten zugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

9. **Für das Pfannenbrot** eine große beschichtete Pfanne (mit Deckel) erhitzen.

Jeweils einen Teigfladen hineinlegen, abdecken und ca. 3-4 Minuten braten.

Teigfladen wenden und weitere ca. 3 Minuten backen. Mit den anderen Teigfladen ebenso verfahren. Fertige Brote im Ofen warm stellen.

10. **Für das Curry** Blumenkohlröschen in die Soße geben und ca. 5 Minuten sanft garen (dann ist der Blumenkohl noch bissfest, wer das nicht mag, lässt den Blumenkohl noch etwas länger köcheln).

11. Joghurt, Limettensaft und -schale zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

12. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Curry mit Mandeln und Petersilie bestreuen. Mit dem Pfannenbrot anrichten und servieren.