Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen und Kalbfleisch

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Geschnetzeltes vom Schweizer Kalb
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
50 g	Ingwer
600 g	Blumenkohl
250 g	Cherrytomaten
2 Dosen	Kichererbsen
2 EL	HOLL-Rapsöl
2 EL	mildes oder scharfes Currypulver
	Salz
3 dl	Tomaten-Passata
1.5 dl	Kokosmilch
1 dl	Gemüsebouillon
0.5 Bund	Koriander oder glatten Peterli
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

401	kcal
39 g	Eiweiss
26 g	Kohlenhydrate
14 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Low Carb

Tipp

Variiere das Curry je nach Saison und ersetze den Blumenkohl z.B. durch Auberginen, Peperoni oder Zucchetti.

Zubereitung

1. Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, dann hacken. Blumenkohl in feine Röschen teilen. Cherrytomaten halbieren.

3. Kichererbsen in ein Sieb abgiessen, abspülen und abtropfen lassen.

4 In der Hälfte des Öls Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Currypulver beifügen und kurz mitdünsten. Passata, Kokosmilch und Bouillon dazugeben und alles aufkochen. Mit Salz abschmecken. Blumenkohl beifügen und in der Sauce zugedeckt knapp weich kochen.

5 In einer Bratpfanne restliches Öl erhitzen. Das Fleisch salzen und in 2 Portionen kurz, aber kräftig anbraten. In eine Schüssel geben. Cherrytomaten in die Pfanne geben, 2–3 Minuten braten, dann zum Fleisch geben.

6 Koriander oder Peterli grob hacken.

7 Kichererbsen, Fleisch und Cherrytomaten unter den Blumenkohl mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Curry auf 4 gut verschliessbare Behälter verteilen, mit Kräutern bestreuen und bis zum Erwärmen kalt stellen.

8 Das Curry vor dem Essen in einer Pfanne, im Steamer oder in der Mikrowelle erwärmen und servieren.