

***Polar's Kochstudio***  
***22 / 2008***

***Blumenkohl – Curry***

**Zutaten für 4 Portionen:**

1 Blumenkohl  
2 Paprikaschote(n), rot  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Chilischote(n), rot  
500 g Kartoffeln, festkochend  
1 Bund Lauchzwiebel(n)  
1 EL Öl  
80 g Linsen, rot  
1 EL Currypulver  
1 Msp. Piment, Pulver  
½ TL Ingwerpulver  
50 g Rosinen  
500 ml Tomatensaft  
Salz  
1 Bund Petersilie, glatt  
1 EL Zitronensaft

**Zubereitung:**

Gemüse putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Paprika halbieren, entkernen. Knoblauch abziehen, Chilischoten entkernen und mit dem Knoblauch hacken. Kartoffeln schälen, waschen. Paprika in feine Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Öl erhitzen. Knoblauch, Chili, Kartoffeln, Paprika und Blumenkohl darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Linsen kurz kalt abspülen, abtropfen lassen. Curry, Piment, Ingwer, Linsen, Rosinen und Tomatensaft zum Gemüse geben, gut verrühren. Mit Salz würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Petersilie waschen, abtropfen lassen, hacken. Zwiebel zum Curry geben, weitere 5 Minuten garen. Zum Schluss mit Zitronensaft und Salz abschmecken, mit Petersilie bestreuen. Dazu passt Basmati.

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten