

Blumenkohl mit Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Blumenkohl

- 1 Blumenkohl (ca. 800 g) - putzen und in kleine Röschen teilen
- 4 reife Tomaten - häuten und in Würfel schneiden
- 2 dünne Karotten - der Länge nach halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden
- 1 Zwiebel - fein würfeln
- 1 Knoblauchzehe - fein würfeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Kokos- oder Olivenöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Curry
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 Bund krause Petersilie - fein hacken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten, dann die Tomatenwürfel und Karottenstücke dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Gemüsebrühe angießen, die Blumenkohl-Röschen unterheben, alles würzen und abgedeckt ca. 15-20 Minuten bei kleiner Flamme bissfest garen.

Zum Schluss die Petersilie unterheben, noch einmal abschmecken und heiss servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 149 kcal, Kohlenhydrate: 15 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 6 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/blumenkohl-mit-tomaten.html>