



# Masala Blumenkohl-Curry mit Koriander & Zuckererbsenschoten

⌚ Preparation time: 25 minutes  
Cooking time: 17 minutes  
**Total time: 42 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

- 140 g Cashewnüsse
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- Meersalz
- Kreuzkümmel
- Chili grob gemahlen oder schwarzer Pfeffer oder Cayennepfeffer
- 500-550 g Blumenkohl | Gewicht ohne Strunk
- 4 Stangen Sellerie
- 1 Zitrone
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL scharfer Senf
- 1 kleiner TL Kurkuma
- 1 kleiner EL Garam Masala
- 1 Bund frischer Koriander
- 150 g Zuckererbsenschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Agavendicksaft
- 1/2-1 Chilischote | nach individuellem Schärfe-Empfinden dosieren
- 2 EL gerösteter Sesam zum Garnieren
- 2 EL Kürbiskerne zum Garnieren

## Zubereitung (4 Stunden Einweichen der Cashews + 17 Minuten Backzeit + 25 Minuten Arbeitszeit)

1. Cashewnüsse etwa 4 Stunden in klarem Wasser einweichen. Anschließend Einweichwasser vor Verwendung der Cashewnüsse abgießen.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und entkernen. 400 g Kürbis mit Schale in Würfel schneiden. Eine Zwiebel abziehen und ebenfalls grob würfeln. Kürbis- und Zwiebelwürfel in einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl, einer großen Prise Salz, einem halben TL Kreuzkümmel und groben Chiliflocken vermengen.
4. Kürbis- und Zwiebelwürfel auf dem Backpapier verteilen.
5. Kürbis- und Zwiebelwürfel bei 200 Grad Umluft für 15-17 Minuten im Backofen rösten. Wenn die Kürbisse an den Ecken beginnen zu bräunen und weich sind, Blech aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit den Blumenkohl waschen, Blätter entfernen und Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden. Ca. 500 g Blumenkohlröschen nach und nach im Mixer zu Reisgröße (und etwas größer) grob zerkleinern. Achtung: Blumenkohl nicht zu sehr pürieren! Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, immer nur kleinere Mengen Blumenkohl gleichzeitig in den Mixer geben. Der Blumenkohl sollte die Konsistenz wie auf den nachstehenden Fotos haben.
7. Die Zitrone auspressen. Stangensellerie waschen, aufschneiden und zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone mit dem Blumenkohlreis vermischen.
8. 350 ml Gemüsebrühe bereit stellen. Die Chilischote in feine Röllchen schneiden. Den gegarten Kürbis und die Zwiebelstücke zusammen mit den abgossenen Cashewkernen und der Brühe in einen Mixer geben. 1 EL Senf, 2-3 EL Zitronensaft, 4 EL Hefeflocken, 0,5 TL Kreuzkümmel, 1 kleiner TL Kurkuma, 1 kleiner/halber EL Garam Masala und einige Röllchen Chilischote (etwa eine halbe) dazu geben. Alle Zutaten zu einer cremigen Soße pürieren. Die Kürbis-Cashewsoße mit 200-250 ml Wasser strecken und mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken.
9. Geschredderten Blumenkohl-Sellerie-Mix in einen großen Topf geben und dort mit der Currysoße vermengen. Mit Wasser beliebig weiter verdünnen. Das Gericht erwärmen und etwa 10 Minuten ganz sachte köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
10. Während das Curry langsam warm wird, Zuckererbsenschoten waschen. Die Enden der Zuckererbsenschoten fein abschnitten. Dann die Zuckererbsenschoten leicht schräg ganz fein aufschneiden.

11. Eine kleine Knoblauchzehe abziehen und fein aufschneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die geschnittenen Zuckererbsenschoten und den Knoblauch darin anbraten. Zuckererbsenschoten gut salzen. Nach etwa 4 Minuten Bratzeit, Zuckererbsenschoten mit 2 TL Agavendicksaft karamellisieren lassen und die Chiliröllchen unterheben.
12. Frischen Koriander waschen, hacken und in das Curry rühren. Das Blumenkohlcurry mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Curry auf Teller aufteilen und die gebratenen Zuckererbsenschoten mittig auf das Gericht geben. Blumenkohlcurry mit geröstetem Sesam und einigen Kürbiskernen bestreut servieren.