



## Kartoffel Karfiol Curry

Den Karfiol ca. 40 Minuten vor dem Kochen zerkleinern oder auf das fertige Gericht rohe Karfiolröschen verteilen.

### Zutaten:

#### Mise en place:

2 EL vegane Butter

2 Zwiebeln (feine Streifen schneiden)

1 Chilischote (klein schneiden)

10 g Ingwer (fein würfeln)

2 TL Kurkumapulver

1 TL Schwarzkümmel

½ TL Senfkörner

1 EL Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

750 g Karfiol (kleine Röschen teilen)

750 g Kartoffel (in Stücke schneiden)

Pfeffer und Salz

5 Tomaten (würfeln)

1 reife Mango (würfeln)

1 Handvoll Petersilie ( klein schneiden)

1 Handvoll Koriander (klein schneiden)

1 Spritzer Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 Handvoll Petersilie (klein schneiden)  
etwas Koriander (klein schneiden)

### Zubereitung:

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Chili und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten.

Gewürze hinzugeben und 2 Minuten mit dünsten.

Tomatenmark einrühren und mit Brühe ablöschen.

Gemüse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlich Rühren etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

Zutaten unter das Curry mischen und 15 Minuten garen lassen.

Curry mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Curry anrichten und mit Kräutern garnieren.  
Fladenbrot oder Reis dazu servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!