

Curry mit Blumenkohl, Spinat und Reis

Gesamtzeit **20 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.022 kJ / 483 kcal

Fett: **35,5 g** Eiweiß: **13 g**
Kohlenhydrate: **31,7 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	Currypaste
3	Tomaten
50 g	Spinat
1 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte salzreduzierte Sojasauce</u>
120 ml	Wasser
200 g	Blumenkohl
250 ml	Kokosmilch
40 g	Cashewnüsse
100 g	Reis
1 Bund	Koriander

ZUBEREITUNG

Schritt 1

3 Tomaten - **1 EL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **1** Zwiebel - **1** Knoblauchzehe - **1 TL** Currypaste - **50 g** Spinat - **120 ml** Wasser - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte salzreduzierte Sojasauce
Tomaten blanchieren, Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Zwiebel hacken und in Kikkoman Sesamöl anbraten. Knoblauchzehe und Currypaste hinzugeben und alles verrühren. Dann Spinat, Tomatenwürfel, Wasser und Kikkoman Sojasauce mit weniger Salz hinzufügen.

Schritt 2

200 g Blumenkohl - **250 ml** Kokosmilch
Den Blumenkohl in Röschen schneiden. Mit der Kokosmilch in die Sauce aus Schritt 1 geben und zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

40 g Cashewnüsse - **100 g** Reis - **1 Bund** Koriander
Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Reis kochen und in einen Behälter geben. Curry-Blumenkohl-Mischung darüber schöpfen und mit Cashews und frischem Koriander bestreuen.