



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Rezeptidee

### Cashew-Kokos-Curry mit Blumenkohl und Bohnen



### Zutaten Für 2 Portionen

- 1/2 Kopf Blumenkohl (ca. 300 g)
- 2 cm Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 200 g Bohnen, tiefgekühlt
- 1 EL Curry
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Cashewmus
- 1 kleine Lauchzwiebel
- 2 EL Kokoschips, geröstet
- Außerdem: 200 ml Wasser

### Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen, Strunk in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln oder reiben.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl, Bohnen und Ingwer hinzufügen und 5 min scharf anbraten. Currypulver hinzugeben und nach weiteren 5 min mit Sojasauce und Wasser ablöschen. Hitze reduzieren und 10 min köcheln lassen.
3. Herd ausschalten, Cashewmus unterrühren, bei geschlossenem Deckel kurz ziehen lassen.
4. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Mit den Ringen und den Kokoschips bestreut servieren.

**Tipp:** Wer gekochten Blumenkohl bislang langweilig fand, kommt vielleicht mit dieser indisch gewürzten Variante auf den Geschmack.