

# Rezept: Blumenkohl-Buchweizen-Curry

Brennwerte 1333 kJ | 318 kcal

Eiweiß 11,7 g Kohlenhydrate 31 g Vorbereitung 20 Minuten Ruhe-, Gar- & Backzeit 25 Minuten Gesamtzeit 45 Minuten



## Rezept: Blumenkohl-Buchweizen-Curry

### 4 PORTIONEN III normal

100 g Buchweizen

1 Zwiebel

je 1 gelbe, grüne und rote Paprika

- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 700 g)
- 1 Fenchelknolle
- 4 EL Deli Reform Einfach Kochen
- 1-2 EL gelbe Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 400 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer 2 EL frisch gehackte Petersilie 2 EL geröstete Erdnüsse

# 1 BLUMENKOHL GAREN, PAPRIKA & ZWIEBEL WÜRFELN

Buchweizen gründlich waschen, in 200 ml Wasser aufkochen, abgedeckt auf niedrigster Stufe ca. 10-15 Minuten quellen und abtropfen lassen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden.

#### 2 WEITERE ZUTATEN ZUSAMMENGEBEN/ ANBRATEN

Deli Reform Einfach Kochen auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne erhitzen. Currypaste, Zwiebel, Paprika, Blumenkohl und Fenchel darin rundherum ca. 3-5 Minuten anbraten. Gemüse mit Kokosmilch ablöschen. Kichererbsen waschen, abtropfen lassen und Kichererbsen mit Buchweizen unter das Gemüse rühren.

# 3 BLUMENKOHL-BUCHWEIZEN-CURRY SERVIEREN

Blumenkohl-Buchweizen-Curry ca. 5-8 Minuten abgedeckt köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie und Erdnüssen bestreuen und servieren.

#### 4 TIPP

Für eine fleischhaltige Variante 400 g
Hähnchenbrustfilet würfeln, auf 4 Spieße reihen, bei
mittlerer Hitze in ca. 2 EL Deli Reform Einfach
Kochen rundherum goldbraun braten und mit Salz
und Pfeffer gewürzt zum Curry servieren. Für das
Kochen mit Freunden bietet es sich an, beide
Varianten, also eine vegetarische und eine
fleischhaltige, zu zubereiten.

### Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf: https://www.deli-reform.de/rezepte