

VEGANER BLUMENKOHL-CURRY-AUFLAUF

Dieser vegane Blumenkohl-Curry-Auflauf wird mit Sicherheit Ihre ganze Familie begeistern. Das Beste an dem Rezept ist, dass Sie auch verschiedene Gemüsesorten hinzufügen können.



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Kopf Blumenkohl
- 3 TL Currypulver
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Vanillezucker
- 2 Knoblauchzehen



ZUBEREITUNG

1. Als Erstes wird der Blumenkohl gewaschen und die Röschen klein geschnitten. Nun wird der Blumenkohl in Salzwasser gargesetzt und kommt anschließend in die Auflaufform.
2. Als Nächstes wird der Knoblauch geschält und in kleine Stücke geschnitten. In einem kleinen Topf werden die Knoblauchstücke mit etwas Öl angebraten. Kokosmilch wird zum Ablöschen angegossen. Wenn das Ganze aufkocht, können Currypulver und weitere Gewürze nach Belieben dazugegeben werden. Zum Schluss wird die Currysoße über den Blumenkohl in der Auflaufform gegossen.
3. Der Blumenkohl-Curry-Auflauf wird bei 180°C für ungefähr 10 Minuten gebacken und sollte bis dahin eine goldene Farbe bekommen.

TIPP: Servieren Sie das leckere asiatische Gericht mit Reis!