

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



RINDER
MARKT
HALLE

St. Pauli



Heikes Rezept für
**ERDNUSS-KOKOS-
BLUMENKOHL**

Dr. Heike
Niemeier

ERDNUSS-KOKOS-BLUMENKOHL MIT CURRY UND KURKUMA



Zutaten für 2 Personen

- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g)
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Erdnussmus
- 50-100 ml Milch
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- 150 g Vollmilch-Joghurt Natur
- 2 EL gesalzene Erdnüsse
- 2 EL Kokosblütensirup

Zubereitung

1. Den Blumenkohl fein – aber nicht krümelig – hacken.
2. In einem Topf das Kokosöl mit Erdnussmus, Currypulver, Kurkuma, Salz und Pfeffer bei mittlerer Temperatur erwärmen und miteinander verrühren. Den gehackten Blumenkohl mit der Milch hinzugeben und für ca. 10 Minuten garen, dabei umrühren. Falls der Blumenkohl noch zu „al dente“ ist, die Garzeit etwas verlängern und ggf. etwas Milch hinzugeben.
3. Danach den gewürzten Blumenkohl mit dem Joghurt und den Erdnüssen im Topf kurz verrühren und erwärmen.
4. Beim Servieren etwas Kokosblütensirup über den Joghurt-Gewürz-Blumenkohl geben.

Tipp 1: Lässt sich auch gut vorbereiten und später (bei der Arbeit) erneut erwärmen! Dafür am besten den Joghurt erst beim Wiedererwärmen dazugeben.

Tipp 2: Wer mag, brät sich noch geschnetzeltes Hähnchenfleisch dazu.

PRO Portion	(368 g):	
Eiweiß	17,6 g	17,1%
Fett	29,6 g	62,9%
Kohlenhydrate	15,4 g*	15,0%
Ballaststoffe	8,2 g	
Energie	416 kcal	
Energiedichte	113 kcal pro 100 g	

