

## Veganes Blumenkohlcurry



Dieses vegane Blumenkohlcurry hat meine Patentochter Emma vor kurzem für mich gekocht und ich wußte sofort, daß es alle meine Familienmitglieder lieben würden! Denn bei Blumenkohl und Kartoffeln kann man bei uns nicht viel falsch machen und Curry lieben hier auch alle. Wenn das bei Euch nicht der Fall ist, laßt das Currypulver einfach weg und würzt es nach Eurem Geschmack: im Originalrezept kommt nämlich auch kein Currypulver hinein, da wird die cremige Sauce einfach mit Salz, Pfeffer und Tabasco gewürzt, was uns ganz einfach zu scharf ist. Also würzt, wie Ihr wollt: die Kombination aus Blumenkohl und Kartoffeln in cremiger Sauce wird Euch ganz bestimmt so begeistern wie uns!

### Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 8 große Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- Bratöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 300 ml Hafermilch
- 300 g Creme Vega
- 4 EL Vollkornmehl (ich nehme Dinkel)
- Salz, Pfeffer, Currypulver

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Der Blumenkohl wird in mundgroße Stücke geteilt und die Kartoffeln werden geschält und in etwas kleinere Stücke geschnitten, damit auch alles gleichzeitig gar wird. Die Zwiebeln werden gewürfelt.

In einem Wok oder einem großen Topf werden zuerst bei mittlerer Hitze die Zwiebeln in reichlich Bratöl angedünstet. Sind die Zwiebeln schön glasig, werden sowohl die Blumenkohlroschen als auch die Kartoffelstücke hinzugegeben und alles gut miteinander verrührt.

Die Gemüsebrühe und die Hafermilch kommen nun dazu und wenn alles gut miteinander vermischt ist, wird das Gemüse bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Flamme etwa 20 Minuten lang gegart (es sollte leicht köcheln!), bis die Kartoffeln durch sind.

Während das Gemüse im Wok vor sich hinköchelt (gerne hin und wieder umrühren!), wird die Creme Vega in einer kleinen Schüssel mit dem Vollkornmehl kräftig verrührt: so vermeidet Ihr später Klümpchen beim Andicken der Soße! Ist das Gemüse gar, gebt Ihr diese Mischung hinzu und rührt alles glatt unter, bis eine dicke, sämige Soße entstanden ist. Jetzt muß nur noch mit den Gewürzen Eurer Wahl nach Geschmack gewürzt werden und fertig ist ein sehr leckeres und sehr nahrhaftes Blumenkohlcurry, welches auch aufgewärmt am nächsten Tag noch hervorragend schmeckt!