

BLUMENKOHLCURRY MIT HACKFLEISCH

Für 4 Portionen

Vor- und Zubereitung: ca. 1 Std.

ZUTATEN

200 g Basmatireis	100 g gefrorene grüne Bohnen, angetaut, quer halbiert
4 dl Gemüsebouillon	1 EL Currypulver (z. B. Kashmir scharf)
1 Stängel Zitronengras (10 cm), zerdrückt	½ EL Kurkuma
1 kg Blumenkohl, in Stücken (6 cm)	8 dl Kokosmilch
2 EL Sesamöl, geröstet	1 dl Wasser
2 Schalotten, fein gehackt	2 Kaffirlimettenblätter
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	1 TL Salz
5 g Ingwer (ca. 1 cm), geschält, fein geschnitten	2 Bio-Limetten, wenig abgeriebene Schale und Saft
1 Stängel Zitronengras (10 cm), nur Inneres, fein geschnitten	½ Bund Thaibasilikum, zerzupft
300 g Hackfleisch (Rind)	

ZUBEREITUNG

1. Reis in einer **gelochten Garschale** unter fließendem, kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar ist. Dann abtropfen lassen. Reis in eine **ungelochte Garschale** verteilen, Bouillon und Zitronengras dazugeben und in der oberen Ebene einschieben.
2. Blumenkohl in eine **gelochte Garschale** verteilen, in die untere Ebene einschieben und mit dem Reis garen **(A)**.
3. Öl in einer weiten Bratpfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Zitronengras und Hackfleisch ca. 2 Min. rührbraten. Bohnen, Curry und Kurkuma begeben und ca. 1 Min. mitbraten. Kokosmilch und Kaffirlimettenblätter begeben, salzen und aufkochen. Hitze reduzieren, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
4. Limettensaft und Schale begeben, Reis und Blumenkohl auf Tellern anrichten, Curry darauf verteilen. Mit Thaibasilikum garnieren.

MIELE KÜCHENZUBEHÖR

Garschale **geloht**

Garschale **ungeloht**

	Combi-Dampfgarer
A Betriebsart Einstellung	Dampfgaren
Temperatur, Zeit	100 °C, ca. 11 Min.