

Informationen zur Sendung vom 24.04.2026

Gerösteter Blumenkohl mit Curry-Kokos-Sauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Gerösteter Blumenkohl

1 mittelgroßer Blumenkohl
Pflanzenöl zum Marinieren
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

Außerdem

Frische Korianderzweige
Erdnüsse zum Bestreuen
Fladenbrot als weitere Beigabe

Curry-Kokos-Sauce

200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 bis 2 EL Currypulver mild
250 ml Kokoscreme
1 EL Tomatenmark
1 Glas Kichererbsen (350 g)
1 Limette
Pflanzenöl zum Anbraten
Salz
Pfeffer
Chili-Flocken

Zubereitung

Für den gerösteten Blumenkohl den Knoblauch schälen, halbieren und in Pflanzenöl pürieren. Äußere Blätter des Kohlkopfes entfernen. Das Gemüse in fingerdicke Scheiben teilen, salzen und mit Knoblauchöl einstreichen. Die Scheiben in eine große flache Backform, die vorher eingölt wurde, legen. Im Ofen bei 180 Grad Umluft auf mittlerem Einschub circa 30 Minuten rösten.

Für die Curry-Sauce die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die beiden Gemüse fein würfeln und in Öl anschwitzen. Das Currypulver zugeben und ganz leicht mitbraten. Es darf nicht zu heiß werden, ansonsten schmeckt es später bitter. Nach kurzer Zeit das Tomatenmark einrühren und alles mit der Kokosmilch ablöschen.

Die Kichererbsen abschütten und die Flüssigkeit auffangen. Nun die Hälfte der Hülsenfrüchte in die Sauce geben und kurz aufkochen. Alles pürieren und je nach Konsistenz mit dem aufgefangenen Kichererbsen-Sud verlängern. Etwas Koriander hacken und mit den restlichen Kichererbsen zusammen in die Sauce geben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Chili, etwas Limettensaft und geriebener Limettenschale abschmecken.

Anrichten

Die Blumenkohlscheiben aus dem Ofen nehmen. Das Gemüse bleibt in der Backform. Deshalb einen Untersetzer auf den Tisch stellen. Mit einem großen Löffel Saucenklexe so auftragen, dass auch der Blumenkohl noch gut zu sehen ist. Zuletzt mit Korianderblättchen und Erdnüssen verzieren.

Informationen zur Sendung vom 24.04.2026

Gerösteter Blumenkohl mit Curry-Kokos-Sauce

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

1 Blumenkohl (mittelgroß) zu 2,50 Euro; Pflanzenöl zu 0,50 Euro; 4 Knoblauchzehen zu 0,15 Euro; Gewürze wie Salz, Pfeffer, Curry und Chiliflocken pauschal zu 0,30 Euro; 200 g Zwiebeln zu 0,30 Euro; 250 ml Kokoscreme zu 0,99 Euro; 1 EL Tomatenmark zu 0,10 Euro; 1 Glas gekochte Kichererbsen zu 1,50 Euro; 1 Limette zu 0,49 Euro; Frischer Koriander zu 0,50 Euro; Erdnüsse zum Bestreuen zu 0,50 Euro.

Pro Portion circa 1,95 Euro.

Currygericht mit Oma-Faktor

Es gab Zeiten, da hat man Curryzubereitungen gern mit Früchten kombiniert. Wer so etwas liebt und möchte, dass es so schmeckt wie damals in den 1970er Jahren, der kann Ananas oder Pfirsichstücke zur Sauce zugeben. Diese Früchte kamen zu der Zeit in der Regel aus Konserven.

Ananas, Pfirsiche und Aprikosen aus der Dose – das galt als modernes Kochen und als besondere Delikatesse. Es mag auch daran liegen, dass die Auswahl an frischen exotischen Früchten in dieser Zeit noch sehr begrenzt war. Bananen und Orangen gab es schon, aber Mangos, frische Ananas und Kiwis hielten erst in den 1980er Jahren Einzug in den Obst- und Gemüsehandel.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!