

## Regional & saisonal: Blumenkohl in Currycreme mit Bärlauchbrösel & Spätzle



### Regional & saisonal

Beim Einkauf lohnt es sich auf regionale und saisonale Lebensmittel zurückzugreifen. Daneben bietet die Natur in dieser Jahreszeit gratis Bärlauch, der unser heutiges Rezept ideal ergänzt. Beim Sammeln ist jedoch Vorsicht geboten, da Bärlauch leicht mit giftigen Maiglöckchen verwechselt werden kann. Zusammen mit Blumenkohl und einer Currycreme schmeckt das Gewürz- und Heilkraut hervorragend. Selbstgemachte Spätzle runden das Gericht ab.

Deswegen hier die heutige Rezeptur für "**Blumenkohl in Currycreme mit Bärlauchbrösel & Spätzle**":

### Zutaten

- 1 Blumenkohl (ca. 750 g)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl

- 2 TL gem. Paprikapulver
- 3-4 EL Currypulver
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Butter
- Handvoll Bärlauch, grob geschnitten
- 75 g Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 2 Karotten
- Zum Servieren: Spätzle und eventuell Tomatenachtel

## **Zubereitung**

Blumenkohl in Röschen schneiden und kurz waschen.

Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und mit Öl in einer Pfanne 2 Minuten anschwitzen.

Blumenkohl, Tomatenmark, Paprikapulver und Curry zugeben und 1 Minuten mitrösten.

Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch angießen, verrühren und 25 Minuten rührend köcheln lassen.

Zuletzt die Petersilie zugeben, nochmals abschmecken.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Die Butter mit Salz und Bärlauch in ein schmales hohes Gefäß geben und fein mixen. Mischung zurück in den Topf gießen, Semmelbrösel zugeben und kurz rührend anschwitzen. Beiseitestellen.

Karotten schälen und mit dem Sparschäler Karottenstreifen abziehen, bis alle Karotten zu Streifen verarbeitet sind.

Karottenstreifen mit Salz und Pfeffer in Butter anschwitze, Spätzle zugeben und aufwärmen.

Blumenkohl Curry mit Spätzle, Bärlauchbrösel und eventuell Tomatenstücke servieren.

Tipp: Wer möchte, streut noch ein paar Nüsse, z.B. Kürbiskerne oder Sesam auf das schöne Gericht.