



Röschenkohlgemüse in Kokos-Curry mit Süßkartoffel-Grieß-Nockerln

Zutaten (für vier Portionen):

600 g Röschen von Blumenkohl, Brokkoli, Romanesco (küchenfertig und gesäubert)
1/4 l Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
1 TL Curry
1 Frühlingszwiebel in Ringe
2 EL Olivenöl
200 g gekochte Tellerlinsen
Salz

Nockerl:

250 g Süßkartoffelwürfel
100 ml Gemüsebrühe
50 g veganen Frischkäse
60 g Maisgrieß (Polenta)
2 Msp. Chiliflocken
3 Stängel Minze fein zerkleinert
1 EL Chiasamen
1 EL fein geriebene Mandeln

Topping:

1 EL gerösteter Sesam
3 EL Olivenöl

Zubereitung (circa 40 Minuten):

Die Röschen klein schneiden und in Gemüsebrühe dämpfen, bis sie bissfest sind. Frühlingszwiebelringe in Öl angehen lassen, Curry zugeben und mit der Kokosmilch angießen. Kurz aufkochen, Gemüse und gekochte Linsen begeben und langsam alles erwärmen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Für die Nockerl die Süßkartoffelwürfel zugedeckt in Brühe weich dünsten, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Ausdämpfen lassen, dann fein stampfen oder pürieren. Frischkäse, Grieß, Chia, Chili und Minze unterrühren und circa eine Viertelstunde quellen lassen. Anschließend mit einem Löffel Nockerl abstechen und in leichtem Salzwasser oder Brühe etwa zehn Minuten ziehen lassen.

Das Gemüse auf Tellern verteilen, die Nockerl obenauf legen und mit geröstetem Sesam und Olivenöl verfeinern.

Dieses Gericht ist lactosefrei, glutenfrei und vegan.