



## **Blumenkohlcurry**

**1 kleiner Blumenkohl**

**1 Zwiebel**

**1 Apfel**

**2 Tomaten**

**1/2 Tasse Tiefkühlerbsen**

**1 TL Curry**

**1 TL Sojasauce**

**Petersilie**

**Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten.**

**Den Apfel in kleine Stücke schneiden und diese zusammen mit dem Curry zur Zwiebel**

**geben. 1/2 Tasse Wasser aufgießen. Den Blumenkohl in kleine Röschen und**

**diese ebenfalls in die Pfanne geben. Das ganze 6 Min. dünsten lassen.**

**In dieser Zeit die Tomaten enthäuten und klein schneiden. Die Stücke dann zusammen**

**mit den Erbsen zum Blumenkohl geben. Alles noch einige Min. garen und dann**

**mit der Sojasauce abschmecken. Zum Schluss Petersilie über das Blumenkohl-Curry**

**streuen.**