



## LUSTreich-Blumenkohl-Curry

### ZUTATEN für 2 Personen

- 170g alberts **LUSTreich natur**
- 150-200g Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 2 EL rote Linsen
- 500 g Blumenkohl
- 1 Tasse Spinat (TK)
- 30g gehackte Cashewkerne
- ca. 3 EL Gewürzmischung Indisch Curry
- 1 TL schwarzer Kümmel
- Salz
- 1 EL Würzhefe

### ZUBEREITUNG

150-200g Kartoffeln in Würfel schneiden und in 1 EL Öl anbraten. 2 EL rote Linsen dazugeben und ca. 500 g Blumenkohlröschen. Beides kurz anbraten, dann mit 500 ml Wasser ablöschen.

1 Tasse Spinat (TK) und 30g gehackte Cashewkerne dazu geben. Ca. 10-15 min. kochen und dann mit ca. 3 EL Gewürzmischung Indisch Curry und optional 1 TL schwarzem Kümmel würzen. Platte abschalten und 1 Schachtel alberts **LUSTreich natur** untermischen.

Mit Salz und ca. 1 EL Würzhefe abschmecken

**TIPP** Cremiger wird das Ganze mit 1 EL Cashewmus

