

Blumenkohl Brokkoli Pfanne mit Aprikosensoße

Personen: 4

Zeit: 40 Minuten



ZUTATEN:

- 1 Blumenkohl (klein)
- 1 Brokkoli (klein)
- 1 TL Curry
- 100g Mehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL. Salz
- 200ml Milch

Zutaten für die Aprikosensoße

- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Aprikosenkonfitüre
- 3 EL. Sojasoße
- 1/2 TL Curry

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen teilen.
2. Knoblauch schälen und pressen.
3. In einer Schüssel Mehl, Salz, Curry und Milch vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Den Teig über das Gemüse geben und gut vermischen.
5. Das Gemüse dann auf ein Backblech legen und bei 220 Grad, ca. 10 Minuten goldbraun backen.
6. In einer anderen Schüssel die Zutaten für die Soße miteinander vermengen.
7. Soße in eine Pfanne geben und erhitzen.
8. Das Gemüse dann dazugeben und gute 5 Minuten leicht anbraten lassen.
9. Mit Reis servieren und evtl. noch etwas Sesam und Ciliflocken bestreuen.

TIPP:

Frischer Brokkoli und Blumenkohl behalten beim Backen eine festere Konsistenz und werden schön bissfest. Gefrorenes Gemüse enthält oft mehr Wasser, das beim Garen austritt – dadurch kann das Gericht schnell matschig werden.