

Blumenkohl-Sotto mit Hühner-Leber-Birnen-Curry

Für 2 Personen

Für das Blumenkohlsotto:

1 Kopf Blumenkohl	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
2 Zitronen	50 g Ghee	50 g Parmesan
500 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Hühnerleber-Birnen-Curry:

350 g Hühnerleber	4 Fleischtomaten	1 rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	1 Knolle Ingwer à 3 cm	4 süße Birnen
1 Orange	100 ml Gemüsefond	4 EL Kokosöl
4 EL Kokosmehl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 TL gemahlener Zimt
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL gemahlene Nelken	Salz, Pfeffer

100 Milliliter Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Für das Blumenkohlsotto Blumenkohl waschen und Röschen fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Zitronen auspressen, Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Blumenkohl mit der Hälfte des Knoblauchs etwa fünf Minuten darin anbraten. Nach und nach heißen Gemüsefond dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.

Für das Hühnerleber-Birnen-Curry Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles klein hacken. Birne schälen, von Kernen befreien und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Orange auspressen. Zwei Esslöffel Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Nelken, gemahlene Koriander und Zimt dazugeben und anbraten.

Tomaten- und Birnenwürfel in die Pfanne geben und fünf Minuten anbraten. Mit Fond und Orangensaft ablöschen, zehn Minuten köcheln lassen. Hühnerleber waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, mit Kokosmehl mehlieren. Zwei Esslöffel Kokosöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Leber darin drei bis vier Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Leber zu den Birnen geben, verrühren und vier Minuten garen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Koriander abschmecken.

Blumenkohlsotto mit Petersilie garnieren, mit Hühnerleber-Birnen-Curry auf einem Teller anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 29. Februar 2016