

Low Carb Blumenkohl-Hähnchen-Curry – cremig, würzig und herrlich unkompliziert

Manchmal braucht es gar nicht viele Zutaten, um aus einem einfachen Essen ein echtes Wohlfühlgericht zu machen. Dieses **Low Carb Blumenkohl-Hähnchen-Curry** ist dafür das beste Beispiel: zartes Hähnchen, knackiger Blumenkohl, frischer Paprika und Blattspinat treffen auf eine wunderbar cremige Kokos-Curry-Sauce. Dazu kommen Ingwer, Knoblauch, Koriander und eine kleine Prise Cayennepfeffer – und schon duftet die ganze Küche so gut, dass man am liebsten direkt aus dem Topf probieren möchte.

Was ich an diesem Curry besonders mag: Es kommt **ganz ohne Reis oder andere klassische Beilagen aus** und macht trotzdem richtig schön satt. Der Blumenkohl übernimmt hier eine der Hauptrollen und harmoniert wunderbar mit der Kokosmilch und den kräftigen Gewürzen. Die leichte Schärfe des Cayennepfeffers sorgt für den kleinen Extra-Kick, während die Kokosmilch alles herrlich cremig macht.

Und dann sind da noch die unterschiedlichen Konsistenzen: saftige Hähnchenstücke, bissfester Blumenkohl, weicher Blattspinat und die leicht knackige rote Paprika. Genau diese Mischung macht jeden Löffel ein bisschen anders – und ziemlich unwiderstehlich.

Ein Curry für den Alltag – aber alles andere als langweilig

Das Rezept ist perfekt, wenn du **gesund, ausgewogen und Low Carb essen möchtest**, aber keine Lust auf komplizierte Gerichte hast. Die Zutaten sind schnell vorbereitet und anschließend darf alles gemeinsam zu einem wunderbar aromatischen Curry werden.

Du kannst es ganz bequem **im Thermomix® oder klassisch im Kochtopf** zubereiten. Damit eignet sich das Rezept genauso für einen entspannten Feierabend wie für ein unkompliziertes Familienessen.

Mein Tipp: Den aufgetauten Blattspinat vor der Zubereitung wirklich gut ausdrücken. So bleibt die Sauce schön cremig und bekommt genau die richtige Konsistenz.

Wenn du Currys genauso gerne magst wie ich, solltest du dieses unbedingt ausprobieren. **Cremig, würzig, leicht scharf und voller Gemüse – ein Low-Carb-Gericht, bei dem garantiert niemand das Gefühl hat, auf irgendetwas verzichten zu müssen.**

Viel Freude beim Nachkochen und Genießen! ♡

