

Super Kohl – super cool !

Spitzkohl-Curry

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Zutaten:

1 kl. Spitzkohl (ca. 600 g)
3 mittelgr. Kartoffeln
3 Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 St Ingwer (ca. 2 cm)
1 Chilischote
2 El Öl
1 El Currypaste
Kreuzkümmel
200 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
Salz u. Pfeffer

EIN REZEPT VON:

Christina Martin

AUS:

Großenenglis

TIPPS:

Rezept für 4 Portionen

SO GEHT'S:

Zubereitung:

Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen, Viertel in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Chilischote ohne Kerne und Trennwände würfeln. Im erhitzten Öl das vorbereitete Gemüse andünsten, Curry und Kreuzkümmel zugeben und kurz mit dünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen und alles zehn Minuten zugedeckt köcheln. Die Linsen zugeben und weitere ca. 10 Minuten garen. Falls notwendig, die restliche Brühe nach und nach zugeben. Mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken.