

Spitzkohlcurry

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Spitzkohlcurry

1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
1 kleiner Spitzkohl
1 Zucchini
1 große Möhre
1 Süßkartoffel
1 kleine Zwiebel
3 Teelöffel Kokosöl
2 Esslöffel gelbe Currypaste
300 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

120 g Reis
1 rote Chilischote
1/2 Bund Koriander

Du möchtest mal wieder ein Curry kochen - weißt aber nicht welches? Dieses bunte **Spitzkohlcurry** kannst du ab sofort in deine **Curry-Rezeptensammlung** aufnehmen. Denn dieser spitze Kohlkopf eignet sich nicht nur für saftige Kohlrouladen, sondern auch für einen würzigen Eintopf.

Mit buntem Gemüse wie Zucchini, Süßkartoffel und Möhre wird das Curry zum farbigen Highlight und macht auch geschmacklich ordentlich was her. Zwar steht Kohl nicht auf der klassischen Einkaufsliste für indische Gerichte, jedoch bereichert er mit seinen milden Blättern die deutsch-indische Fusionsküche. Also, probier doch mal was Neues aus und zauber ein leckeres Spitzkohlcurry!

- 1 -

Reis nach Packungsanleitung kochen und beiseitestellen.

- 2 -

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den grünen Teil zum Garnieren zur Seite legen. Ingwer schälen und fein reiben.

- 3 -

Für das Curry Spitzkohl waschen, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Möhre, Zwiebel und Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden.

- 4 -

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Currypaste und Ingwer darin anrösten. Möhre, Zwiebeln und Süßkartoffel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen, Spitzkohl und Zucchini hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und fein hacken. Spitzkohlcurry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Chili, Koriander

Spitzkohlcurry

und Limette servieren.