

Veganes Rosenkohl-Edamame-Curry

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

400 g Rosenkohl
300 g TK-Edamame
350 g Udon
2 Knoblauchzehen
2 Teelöffel geriebener Ingwer
3 Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel rote Currypaste
400 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
1 Esslöffel Kokosöl
1 Chilischote
Salz

Lust auf asiatisch? Dann koch doch mal was mit Rosenkohl. Kein Scherz! Zusammen mit Edamame, Udon und Kokosmilch zeigt sich der kleine Kohl von seiner exotischen Seite und beweist einmal mehr seine Vielseitigkeit.

- 1 -

Rosenkohl putzen und halbieren. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Rosenkohl von allen Seiten anbraten.

Currypaste dazugeben und gut verrühren.

- 2 -

Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit Ingwer in den Topf geben.

- 3 -

Nach ca. 2 Minuten mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Hitze reduzieren. Edamame und Udon hinzufügen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Curry mit Salz abschmecken und auf Schalen verteilen. Chilischote entkernen und Frühlingszwiebel putzen. Beides in feine Ringe schneiden und auf dem Curry drapieren.