

Rosenkohl-Curry

★★★★★ (8)



Rosenkohl-Curry

Description

Rosenkohl-Curry

★★★★★ (8)



ZUTATEN 4 Portionen

FÜR DAS CURRY

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk. frischer Ingwer daumengroß
- 600 g Rosenkohl
- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht je Dose: 265 g)
- 1 EL Rapeseil
- 1 EL Currypulver
- 500 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht, alternativ vegane Bio-Instant-Brühe)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL gemahlener Zimt
- 2 Limetten
- Pfeffer
- Salz

AUSSERDEM

- 250 g Basmati-Reis
- frische Petersilie (oder Koriander) zum Dekorieren

1. SCHRITT

2. SCHRITT



600 g Rosenkohl, 400 g Süßkartoffeln,
1 Dose Kichererbsen, 250 g Basmati-Reis

Rosenkohlröschen waschen, Strunk etwas abschneiden, halbieren. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden (ca. 1,5 x 1,5 cm). Kichererbsen auf ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Reis nach Packungangabe aufsetzen und kochen.

3. SCHRITT



1 EL Rapsöl, 1 EL Currypulver,
500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch,
1 TL Kreuzkümmelpulver,
½ TL gemahlener Zimt

Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze **2-3 Minuten** glasig dünsten. Rosenkohl-Hälften und Süßkartoffeln **2-3 Minuten** mitdünsten. Kichererbsen hinzufügen, Currypulver darüber stäuben, kurz mitbrösten. Mit Brühe ablöschen, Kokosmilch angießen. Kreuzkümmel und Zimt einrühren und das Curry bei mittlerer Hitze ca. **15 Minuten** köcheln lassen.

4. SCHRITT

2 Limetten, Pfeffer, Salz,

frische Petersilie (oder Koriander) zum Dekorieren

Limetten in Spalten schneiden. Rosenkohl-Curry mit Pfeffer und Salz und abschmecken. Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren. Limettenspalten dazu reichen und nach Belieben mit etwas frischer Petersilie (oder Koriander) dekorieren.

Category

1. Vegetarisch

Date Created
März 6, 2024
Author
jeanny

default watermark