

Spitzkohl-Möhren-Curry

nach weierhoefer-gartengemuese.de

Zutaten:

500 g Spitzkohl
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch

1/2 TL Kreuzkümmel
1 EL Curry
2 EL Olivenöl
Chilli nach Bedarf
2 cm Ingwer

3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 Möhren
4 Kartoffeln
100g rote Linsen

Zubereitung:

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Möhren waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer reiben und die Chilli fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Kohl, Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilli anbraten. Dann Kreuzkümmel und Curry hinzugeben und kurz mit dünsten.

Nun mit Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen und die restliche Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette, Reis oder ein leckerer Salat!



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de