



Grünkohlcurry

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde

Frischen Grünkohl gut waschen, von den Strünken befreien und fein hacken. Die Zwiebel grob würfeln und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Möhren in Scheiben schneiden.

In einem Wok ohne Öl die grob gehackten Cashewkerne rösten. Cashewkerne aus dem Wok nehmen.

Im Wok das Öl erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch anschwitzen. Die Möhren mit der Currypaste zu den glasig gedünsteten Zwiebeln geben. Die Currymischung kurz scharf anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und die roten Linsen hinzugeben, ca. 15 min köcheln lassen.

Kokosmilch und Grünkohl unterheben und weitere 15 min köcheln. Sobald die Linsen weich sind, mit Zitronensaft abschmecken.

Das Curry auf Basmatireis servieren und die gerösteten Cashewnüssen darüber geben.

800 g Grünkohl, frisch, oder 450 g TK

200 g Möhre(n)

250 g Linsen, rote

1 große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

500 ml Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

1 Dose Kokosmilch

2 EL Currypaste, rot

2 EL Zitronensaft

50 g Cashewnüsse



REZEPTE

