

Rezept der Woche



Kohl-Karotten Curry

mit Linsen und Kokosmilch

ZUTATEN

ca. 500 g Spitzkohl
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
1/2 TL Kreuzkümmel
1 EL Curry
2 EL Olivenöl
1 Chili (nach Bedarf)
2 cm Ingwer

3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 Karotten
4 Kartoffeln
100 g Linsen (gelb oder rot)

ZUBEREITUNG

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und die Kohlhälften in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, würfeln und die Karotten in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer reiben und die Chili fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Kohl, die Karotten, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Ingwer und die Chili darin anbraten. Anschließend Curry und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten.

Nun mit Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen zugeben und weitere 10 Minuten garen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Auf Teller verteilen und servieren.
Ofenfrisches Baguette, Reis oder Dinkelgrauen passen perfekt dazu.

Fertig!

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann