



Curry mit Rosenkohl

... würzig, vegan und lecker

Mehr Rezepte gibt's auf knusperstuebchen.net

So wird's gemacht

Zunächst Rosenkohl waschen, Den Strunk jeweils entfernen und die äußeren Blätter abzupfen, das Innere halbieren oder vierteln. Zwiebel in Ringe schneiden. Möhren schälen der Länge nach dritteln und in Streifen schneiden. Lauch in dünne Ringe schneiden. Den Spinat grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Gewürze mischen und gemeinsam mit dem Ingwer und Tomatenmark hinzugeben und leicht mitrösten. Rosenkohl, Lauch und Möhren hinzufügen und anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Gut verrühren und 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren.

Derweil den Reis kochen.

Zum Schluss den Spinat und Petersilie in das Curry rühren, nochmals abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Reis servieren.

Einkaufsliste

Für 4 Personen

- 400 g Rosenkohl (frisch oder TK, bei TK auftauen lassen)
- 2-3 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 100 g frischer Spinat
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 2 EL Kokosöl
- 50 g Tomatenmark
- 1 EL gem. Paprikapulver
- 1 EL gem. Kurkuma
- 3 EL gem. Currypulver
- 1 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Cumin (Kreuzkümmel)
- 1 TL Thymian
- 1-2 TL Salz
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- 1 Msp. Chilipulver
- 1 EL Zitronensaft
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL frische Petersilie

Basmati Reis für 4 Personen

