



Spitzkohl-Curry

Zutaten:

1 kleiner Spitzkohl (ca. 600 g), 3 Kartoffeln, 3 Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 1 Chilischote, 2 EL Öl, 1 EL Curry, 1 TL Kreuzkümmel, 200 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, 400g Tomatenstücke aus der Dose, 100g rote Linsen, Salz und Pfeffer

Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Geschälte Kartoffeln würfeln, Möhren in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben. Chilischote entkernen, Trennwände entfernen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln im Öl langsam anbraten. Knoblauch, Ingwer und Chilischote kurz mitbraten. Das vorbereitete Gemüse und die Gewürze dazugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch, die abgetropften Tomaten und etwas Gemüsebrühe zugießen, zehn Minuten zugedeckt köcheln.

Die Linsen zugeben und garen bis diese weich sind. Die restliche Brühe nach Bedarf zugeben. Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten