

Spitzkohl-Curry

mit Cashews

Bio Kochbox KW 50



Spitzkohl-Curry mit Cashews



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Basmati Reis
- 1 kleine Stange Porree
- 1 Spitzkohl
- 2 Möhren
- Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Chili
- 250 ml Gemüsefond
- 100 ml Kokosmilch
- Saft einer Limette
- 2 EL Cashewkerne
- Koriander

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 TL Curry
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Öl

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung garen. Porree putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch kurz anrösten, Currypulver und Chiliwürfel hinzufügen und kurz mitrösten. Porree hineingeben und kurz anbraten, dann Möhrenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwitzen, bis der Kohl leicht glasig wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken. Cashewkerne hinzugeben und je nach Geschmack gehackte Korianderblätter darüber streuen.