

Rezept der Woche: Kartoffel-Pott „Grünkohl meets India“

Zutaten:

- ½ Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 300g Kartoffeln
- 1 Tomaten
- 3 EL Öl
- ½ Dose ungesüßte Kokosmilch
- 150g geputzter Grünkohl

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Chilischoten putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, klein hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Chilis sowie je 1 TL Curry und Koriander in 2EL heißem Öl andünsten. Kartoffeln, Tomaten, Kokosmilch, 1/4 l Wasser und Hälfte der Kichererbsen zufügen. Aufkochen, mit Salz würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.
3. Grünkohl waschen, in Streifen schneiden, zugeben und ca. 5 Minuten weitergaren. Übrige Kichererbsen in 4 EL Öl anbraten. Mit Salz und Koriander würzen. Den Kartoffel-Pott abschmecken und mit gerösteten Kichererbsen bestreuen.

Wir wünschen guten Appetit!



Rezept der Woche: Kartoffel-Pott „Grünkohl meets India“

Zutaten:

- ½ Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 300g Kartoffeln
- 1 Tomaten
- 3 EL Öl
- ½ Dose ungesüßte Kokosmilch
- 150g geputzter Grünkohl

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken. Chilischoten putzen, waschen, in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Die Tomaten waschen, klein hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Chilis sowie je 1 TL Curry und Koriander in 2EL heißem Öl andünsten. Kartoffeln, Tomaten, Kokosmilch, 1/4 l Wasser und Hälfte der Kichererbsen zufügen. Aufkochen, mit Salz würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.
3. Grünkohl waschen, in Streifen schneiden, zugeben und ca. 5 Minuten weitergaren. Übrige Kichererbsen in 4 EL Öl anbraten. Mit Salz und Koriander würzen. Den Kartoffel-Pott abschmecken und mit gerösteten Kichererbsen bestreuen.

Wir wünschen guten Appetit!

