Butterkohl-Karotten-Curry

Zutaten (für 2 Personen)

250 gr Butterkohl

125 ml Gemüsebrühe

100 ml Kokosmilch

Kreuzkümmel, Currypulver, Chili

Olivenöl, 1 cm Ingwer, 2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel oder Lauchzwiebeln

100 gr Karotten

2 Kartoffeln

50 gr rote Linsen

Kohlblätter waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln würfeln bzw in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und Kohl, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch und den Ingwer kräftig anbraten. Jetzt Currypulver, Kreuzkümmel und Chilipulver dazugeben und kurz mitbraten. Nun mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Linsen dazugeben und nochmal 10 Minuten garen. Zum Schluss mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis oder Baguette. Wenn ihr etwas mehr Kartoffeln nehmt ist es auch eine komplette Mahlzeit!

Wir wünschen „ Guten Appetit“

Britta`s Gemüsekiste