

Curry mit Rosenkohl

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Öl z.B. Kokosöl
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rosenkohl
- 500 g Süßkartoffeln
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Currypulver
- 500 ml Gemüsebrühe vorbereiten
- 1 Dose (400 ml) fettreduzierte Kokosmilch
- 1 Dose Kichererbsen abgetropft
- 200 g Mango oder ½ Dose Pfirsich abgetropft
- Saft und etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- Salz
- Chiliflocken
- 2 EL Kokosraspel
- gehackter Koriander

Alles aus dem Vorrat 😊
Auch Rosenkohl und Mangostücke
gibt es tiefgekühlt, um Zeit bei der
Zubereitung zu sparen.

Die frischen Gemüse waschen und größere Röschen Rosenkohl halbieren. TK-Ware antauen lassen. Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Mango/Pfirsich würfeln. Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen. Ingwer und Zwiebeln in 2EL Öl anbraten. Tomatenmark, Knoblauch und Curry unter rühren und kurz mitbraten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Nun Süßkartoffeln und Rosenkohl zugeben und in etwa 10 Minuten bissfest garen. Kichererbsen, Mango/Pfirsich ergänzen und kurz mit garen. Bei Bedarf noch etwas heißes Wasser angießen. Mit Salz, Chili, Limettensaft und etwas Zitronenschale abschmecken. Mit Koriandergrün und Kokosraspeln garnieren.