

SPITZKOHLCURRY

mit roten Linsen

vegan
glutenfrei



Zutaten (4 Personen)

- 1 kleiner Spitzkohl
- 500 g Kartoffeln, geschält
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stk. Ingwer (daumengroß)
- 1 Chilischote (wir lassen die Weg und würzen bei Tisch mit Chiliöl nach, weil nicht alle Familienmitglieder scharf mögen)
- 1 EL Kokosöl (ersatzweise Rapsöl)
- 1 EL Currypulver (wir nehmen sehr gern „Golden Curry“ von Lebensbaum)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Bd. Koriander (alternativ Petersilie)
- 1 Limette (alternativ Zitrone)
- 150 g rote Linsen
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

Spitzkohl vierteln, von Strunk und äußeren Blättern befreien, waschen, etwas trockentupfen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen, putzen, waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Chilischote halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen, waschen und fein würfeln. Rote Linsen in ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen.

Kokosöl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Ingwer darin 5 Minuten anschwitzen. Kartoffelwürfel, Spitzkohl, Möhrenstücke und Linsen dazugeben, mit dem Currypulver bestäuben und weitere 5 Minuten braten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und etwa 5 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.

Die Kokosmilch mit in den Topf geben und köcheln lassen bis die Linsen und das Gemüse weich sind, zwischendurch umrühren. In der Zwischenzeit Koriander (oder Petersilie) abrausen, trockenschütteln und fein hacken. Limette (oder Zitrone) abrausen und den Saft auspressen.

Spitzkohlcurry mit Honig, Limettensaft, Pfeffer und etwas Salz abschmecken. Mit dem Koriander bestreut servieren.