

Curry mit Süßkartoffel und Rosenkohl von Seven Cooks

○ Leicht

Zutaten für Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 15 Min.

Kochzeit: 25 Min.

1 TL **Bio-Kokosöl**

50 g

300 g Rosenkohl

300 g Süßkartoffeln

15 g Ingwer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 1/2 TL Currypulver

250 ml Gemüsebrühe

1 Limette

1/2 Granatapfel

1

Den Rosenkohl putzen, den Strunk abschneiden und dabei die äußeren Blätter entfernen. Die Röschen halbieren.

2

Die Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

3

Das Kokosmus mit einem glatten Messer grob hacken und beiseite stellen.

4

Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken.

5

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

6

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Zwiebel darin 2 Minuten dünsten.

7

Den Rosenkohl und die Süßkartoffelwürfel zugeben und weitere 4 Minuten dünsten.

8

Das Gemüse mit dem Currypulver bestäuben, vermischen und andünsten.

9

Die Gemüsebrühe und das gehackte Kokosmus zugeben. Unter gleichmäßigem Rühren aufkochen lassen.

10

Das Curry 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

11

Währendessen die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

12

Das Rosenkohl-Curry mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. und mit den Granatapfelkernen servieren.
