

# 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	Bio Kokosmus
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

Währenddessen die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

---

12

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

---