

Linse-Curry mit Grünkohl

BY A-ROSA

ZUTATEN

Rezept für 2–4 Personen

2 große Paprika
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
200 g Blumenkohl
150 g Grünkohl
100 g rote Linsen
60 ml Kokosöl
1 Stück (daumengroß) Ingwer
2 EL Currypulver
1 EL Paprikapulver
1 Msp. Cumin
1 TL Pfeffer
1 EL Kurkuma
1 TL Chiliflocken
2 EL Petersilie
20 ml Ahornsirup
2 EL Sojasauce
400 g gehackte Tomaten (Dose)
500 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch

Guten Appetit!

1. Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln achteln, Knoblauch fein hacken. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Den Grünkohl gut waschen und leicht massieren, Blätter von den Strängen zupfen und klein hacken.
2. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Ingwer schälen und fein hacken. Gemeinsam mit den gesamten Gewürzen zu den Zwiebeln geben und alles gut anrösten. Blumenkohl und Paprika hinzugeben und gut anbraten. Mit Ahornsirup und Sojasauce ablöschen. Linsen hinzugeben.
3. Brühe, Kokosmilch und Tomaten hinzugeben und alles etwa **10–15 Minuten** köcheln lassen, bis die Linsen und der Blumenkohl weich sind.
4. Zum Schluss Petersilie hacken und gemeinsam mit dem Grünkohl hinzugeben. Alles noch einmal ziehen lassen, bis der Grünkohl weich ist.
5. Entweder pur als Eintopf servieren oder zum Beispiel Basmatireis garen und gemeinsam servieren.

TIPP: Wer etwas Crunch möchte, kann etwas rohen Grünkohl als Dekoration auf den Eintopf geben oder den Grünkohl mit etwas Olivenöl und Salz im Backofen bei **200°C** kurz rösten und dazu servieren.

aROSA 

Resorts & Hideaways