

Linsencurry mit Grünkohl

Zutaten | 4 Portionen

300 g	Grünkohl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
40 g	Gelbe Currypaste
1 Glas	Gemüsefond
400 ml	Kokosmilch
1 TL	Kurkuma
	Salz, Pfeffer
1 TL	brauner Zucker
1 EL	Limettensaft
150 g	Rote Linsen
15 g	Cashewkerne
	Chiliflocken
150 g	Joghurt griechischer Art

Zubereitungszeit: 50 Min.

Zubereitung:

- Grünkohl waschen, putzen, klein schneiden und in Salz-Wasser für etwas 5-6 Minuten kochen. Abgießen und kurz zur Seite stellen.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in Rapsöl kurz glasig dünsten.
- Currypaste dazu geben, kurz anbraten und mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen.
- Gewürze, braunen Zucker, Limettensaft und die roten Linsen dazu geben. Das Curry 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
- Den Grünkohl dazu geben und weiter 5 Minuten köcheln lassen.
- Cashewkerne kurz anrösten und mit den Chiliflocken über das Curry streuen.
- Curry nochmals abschmecken, eventuell etwas nachwürzen und mit einem Löffel Joghurt als Topping servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 374 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
310 kcal	12,6 g	39 g	15,4 g	283 mg