

Spitzkohl-Curry

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 35 MINUTEN

VEGAN, GLUTENFREI

VEGETARISCH

- 5 Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Spitzkohl
- 1 EL Currypaste (gelb oder rot)
- 8 g Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Bio-Limette
- Sojasoße nach Geschmack
- 250 ml Wasser
- 1 EL Öl
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Ingwer-Pulver, Kurkuma, Chili)



TIPP:
WENN DU GRÖßERE
MENGEN FÜR DEN
SCHICHTDIENST
VORBEREITEN MÖCHTEST,
KANNST DU DIE ZUTATEN
ENTSPRECHEND
VERDOPPELN ODER
VERDREIFACHEN

Spitzkohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und diese nochmals halbieren oder dritteln. Kartoffeln, Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen. Kartoffeln in Würfel und Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken.

In einem großen Topf oder einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebelstreifen, Knoblauch, Karotten und Kartoffelwürfel etwa 3 Minuten anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und die Currypaste hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Spitzkohl zum Curry geben und abgedeckt weitere 10–12 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Nach Geschmack mit Sojasoße und Gewürzen abschmecken. Die Limette waschen, in Spalten schneiden und etwas Limettensaft zum Curry hinzufügen.

Nach Belieben mit Chiliflocken und Limettenspalten garnieren.

Dieses Gericht kann in größeren Mengen vorbereitet und portionsweise eingefroren werden, was es ideal für wechselnde Schichtdienste macht. Zudem ist es reich an Vitaminen und Nährstoffen, die in der kalten Jahreszeit besonders wichtig sind.

AUS DEM VORRATSSCHRANK:

- GEMÜSEBRÜHE
- INGWER-PULVER ODER FRISCHER INGWER
- ÖL
- KURKUMA
- CHILI
- SOJASOSSE

EINKAUFLISTE:

- KARTOFFELN
- KAROTTEN
- ZWIEBEL
- KNOBLAUCH
- SPITZKOHL
- CURRYPASTE
- KOKOSMILCH
- LIMETTE