Spitzkohl Curry indisch

Zutaten

- 1 Spitzkohl
- 3 Möhren
- 100 g Linsen (rot)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Currypulver
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- Kreuzkümmel
- Koriander (oder Petersilie)
- Salz

Zubereitung:

1. Wasche den Spitzkohl, viertel ihn und entferne den Strunk. Schneide ihn in dünne Streifen.
2. Schäle die Möhren und die Zwiebel, würfel sie klein. Schäle den Ingwer und den Knoblauch und hacke sie klein.
3. Brate zuerst kurz die Zwiebeln im Kokosöl an. Gib dann die Möhren, den Spitzkohl, Knoblauch und Ingwer hinzu und röste alles für einige Minuten.
4. Rühre das Currypulver unter und gieße die Kokosmilch und das Wasser an.
5. Lass alles 10 Minuten köcheln. Gib die roten Linsen hinzu und koche das Spitzkohl-Curry für weitere 12 Minuten. Schmecke es mit Salz und Kreuzkümmel ab. Serviere es mit frischem gehackten Koriander und Chili für alle, die es gern scharf mögen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.