



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW37 | 2022

Spitzkohl-Curry mit gebratener Mango

für 4 Personen

Zutaten

- 800 g Spitzkohl
- 400 g Zucchini
- 600 g Kartoffeln
- 80 g Ingwer (frische Knolle)
- 4 rote Zwiebeln
- 1 Mango
- 1 Zitrone (Saft)
- 1-2 Chilis
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 8 TL Kokosöl
- 4 TL Currypulver
- Salz

Zubereitung

Spitzkohl putzen, den Strunk herausschneiden. Kohl und Zucchini in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Mango schälen und würfeln. Ingwer dünn schälen, Zwiebel abziehen und beides fein hacken. Chili fein hacken.

Ingwer, Zwiebeln und Kartoffeln in Kokosöl kurz andünsten. Curry zugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und einmal aufkochen lassen. Spitzkohl und Zucchini zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten kochen.

Mangowürfel in Kokosöl unter Schwenken braten und mit Chili bestreuen.

Curry mit Zitronensaft und Salz abschmecken und anrichten. Mit Mango und eventuell Koriander bestreuen.