

REZEPT DER WOCHE

KW 42 13.10. – 19.10.2025

Veganes Grünkohl-Curry (für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

300 g	Grünkohl	(Art.Nr. 712)
3-5	mittelgroße Kartoffeln fk	(Art.Nr. 500)
3-5	Tomaten	(Art.Nr. 100)
2-3	Möhren	(Art.Nr. 300)
1	Zwiebel	(Art.Nr. 400)
1	Knoblauchzehe	(Art.Nr. 410)
½ Glas	Kichererbsen	(Art.Nr. 17041)
Ca. 10 g	Ingwer	(Art.Nr. 960)
200 ml	Kokosmilch	(Art.Nr. 14134)
600 ml	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8037)
1 EL	Currypaste	(Art.Nr. 8226)
2 TL	Curry indisch	(Art.Nr. 8141)
1 EL	Kokosöl	(Art.Nr. 8182)
	Salz	

Und so geht's:

Zwiebel, Knoblauchzehe sowie den Ingwer schälen, kleinhacken und in einem großen Topf mit Kokosöl anschwitzen. Currypaste hinzugeben und weitere 2 Minuten andünsten. Kartoffeln schälen, Möhren, Tomaten und Grünkohl putzen und kleinschneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Das kleingeschnittene Gemüse sowie die Kichererbsen in den Topf hinzugeben und für ein paar Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen, sodass das Gemüse gar wird. Kokosmilch hinzugeben und mit der Curry-Gewürzmischung sowie Salz abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp:

Entferne beim Kleinschneiden die jeweils harten Strunke vom Grünkohl, bevor du ihn in den Topf hinzugibst.

Du kannst das Curry noch verfeinern, indem du anfangs mit der Currypaste etwas Ahornsirup in den Topf gibst.

Das Curry lässt sich pur, oder auch beispielsweise mit Reis genießen.