

REZEPT DER WOCHE

KW 05 27.01. – 02.02.2025

Veganes Spitzkohl-Curry mit Cashew-Kernen

(Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

1 Stange	Lauch	(Art.Nr. 406)
1	Spitzkohl	(Art.Nr. 706)
4	Möhren	(Art.Nr. 300)
3 TL	Currypulver	(Art.Nr. 8669)
3	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
Ca. 3 cm	Ingwer	(Art.Nr. 960)
1 Stange	Zitronengras	(Art.Nr. 5911)
1	Chili-Schote	(Art.Nr. 127)
300 ml	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8059)
200 ml	Kokosmilch	(Art.Nr. 14134)
1 EL	Agavendicksaft	(Art.Nr. 5308)
1	Saft von einer Limette	(Art.Nr. 1765)
4 EL	Cashewkerne	(Art.Nr. 5073)
1	Korianderstängel	(Art.Nr. 461)
2 EL	Öl	(Art.Nr. 8679)
	Salz	

Und so geht's:

Lauch und Zitronengras putzen, in feine Ringe schneiden. Spitzkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden. Möhren schräg in Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen, klein hacken. Chili entkernen, fein würfeln.

Cashewkerne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen. Öl erhitzen, Ingwer, Zitronengras, Knoblauch anrösten, Currypulver und Chili hinzufügen, kurz mitrösten. Lauch zugeben, anbraten. Möhren und Kohl bei hoher Hitze anschwitzen, bis der Kohl glasig ist.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken, 10 Min. köcheln lassen. Kokosmilch zugeben, mit Salz, Agavendicksaft, Limettensaft abschmecken. Cashewkerne und Koriander darüberstreuen. Dazu passt Reis.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de