

CURRY MIT HOKKAIDO UND CHINAKOHL



Zutaten 5 Portionen:

2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
evtl. Pilze
ca. 700 g Hokkaido-Kürbis
300 g Chinakohl
3 EL Öl
2-3 EL Currypaste
400 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Limettensaft
3 EL Sojasauce
Salz
1-2 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

Knoblauch, Ingwer, Chili und Knoblauch möglichst klein schneiden.

Hokkaido waschen, halbieren, von Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden (Schale kann dran bleiben und mitgegessen werden). Chinakohl ebenso waschen und in feine Streifen schneiden.

Öl in großer, hoher Pfanne erhitzen und alles darin anbraten. Dann Currypaste, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzugeben und zusammen mit den Kürbisstückchen köcheln lassen. Nach circa 10 Minuten den Chinakohl und evtl. die klein geschnittenen Pilze hinzugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Am Schluss mit Limettensaft, Salz, Sojasauce und Agavendicksaft abschmecken.

Reis schmeckt gut dazu. :-)

Tipp: Chinakohl kann auch gut als Salat gegessen werden. Einfach ein leckeres Dressing dazu machen (Salz, Pfeffer, Essig, Öl, flüssiger Honig, Senf), Apfelstückchen, Fetakäse, Nüsse drauf streuen und genießen.