WÄRMENDES KÜRBIS-GRÜNKOHL-CURRY

VEGAN

Wenn es draußen kälter und ungemütlicher wird, ist unser wärmendes Curry mit Grünkohl und Kürbis genau das Richtige!

Schwierigkeitsgrad	Arbeitszeit	Anlass
Einfach	50 Minuten	Hauptgericht

Zutaten für 4 Portionen:

Zutaten für das Curry

- 500 g Hokkaido
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwerknolle
- 2 EL biozentrale Kokosöl
- 200 g biozentrale rote Linsen
- 700 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 350 g Grünkohl
- 4 EL biozentrale Kokosmilch
- 2 EL biozentrale Kürbiskernöl
- Koriander

Als Beilage

- biozentrale Hirse

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

WÄRMENDES KÜRBIS-GRÜNKOHL-CURRY

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, Ingwer schälen und beides sehr fein hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer in einem großen Topf mit Kokosöl anbraten. Kürbis dazugeben, weitere 2 Minuten anbraten, dann mit den Gewürzen bestäuben und mit 700 ml Wasser aufgießen. Die Linsen zugeben und ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Die Kokosmilch unterrühren.
3. Optional: Die Hirse nach Packungsanleitung (10 Minuten kochen, 10 Minuten quellen lassen) zubereiten.
4. In der Zwischenzeit den Grünkohl putzen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Diese nach 20 Minuten zugeben und weitere 10-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und gegebenenfalls mit Pfeffer abschmecken.
5. Mit Koriander und Kürbiskernöl garnieren und servieren. Fertig!

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!