

Veganes Spitzkohl Curry mit Cashew Kernen KW 27

Liebe Köchinnen, liebe Köche,

heute gibt es ein schönes Rezept vom Verband Ökokiste. Die lieben Kollegen stellen jeden Monat ein Rezept zur Verfügung. Dieses ist zwar schon eine Weile her, passt aber hervorragend.

Kohl zählt mit zu den gesündesten Gemüsearten überhaupt. Täglich sollte Kohl in irgendeiner Weise auf dem Speiseplan stehen. Das wusste auch Captain Cook, der drei Jahre in der Südsee unterwegs war und keinen Mann an Skorbut verlor. Er hatte sechzig Fässer Kraut an Bord und jedes Besatzungsmitglied musste jeden Tag seine Portion zu sich nehmen.

Wir überleben heutzutage auch so, dennoch trägt regelmäßiger Krautkonsum zu einer gesunden Darmflora und Vitalstoffversorgung bei. Dies wissen wir sowohl wissenschaftlich fundiert, als auch aus dem Ayurveda, der Volksmedizin oder der traditionellen Chinesischen Medizin.

Diese Woche gibt es Spitzkohl, eine zarte, leichte Variante des Weißkohls, vom eigenen Acker frisch geerntet. Wusstest du das Kohl mehr Vitamin C enthält als Orangen? Und er passt ganz hervorragend in ein Curry oder sonstiges Pfannengericht. Auch für Wraps oder im Salat; eigentlich geht Kohl immer.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch Stefan Herbolzheimer

Rezept von Marianne Weinand aus Lahnstein



Für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch
- 1 Spitzkohl
- 2 große Möhren
- 3 TL Currypulver
- 3 Knoblauch-Zehen, klein gehackt
- 1 Stück Ingwer, ca. 3 cm geschält und klein gehackt
- Abrieb einer halben Limette und Zitrone
- Wenig Chilipaste Classic hot
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Agavendicksaft
- Saft von 1 Limette
- Salz
- 4 EL ungesalzene Cashewkerne
- 1 Stängel frischer Koriander
- 2 EL Öl

Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer, Zitronengras und Knoblauch kurz anrösten, Currypulver hinzufügen und kurz mitrösten. Lauch hineingeben und kurz anbraten, dann Karottenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwitzen, bis der Kohl leicht glasig wird. Chillipaste zugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft und den Abrieben abschmecken. Cashewkerne hinzugeben und je nach Geschmack gehackte Korianderblätter darüber streuen.

Fertig – dazu schmeckt am besten Reis.