

Liebe Köch*innen,

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 zum Spitzkohl, der nächste Woche von unserem Acker in eure Kisten kommt. Kohl zählt mit zu den gesündesten Gemüsearten überhaupt. 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!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

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

Zubereitung

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.

© Ökokiste - Rezept von
Marianne Weinand aus Lahnstein