



Weißkohl-Curry mit Cashewkernen

Zutaten (für vier Portionen):

Kohlcurry

½ Weißkohl
300 g Karotten
3 Knoblauchzehen
100 g Cashewkerne
4 EL Sesamöl
2 EL gelbe Currypaste
100 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Kardamom-Kokosreis

250 g Jasminreis
250 ml Kokosmilch
250 ml Wasser
2 Kardamomkapseln
½ Limette
1 Stück Ingwer
Salz

Sowie

Koriander
½ Limette

Zubereitung (circa 45 Minuten):

Kohl putzen, waschen, achteln und in mundgerechte Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken.

Zwei Esslöffel Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den Kohl darin portionsweise anbraten. Mit Salz, Pfeffer und der Currypaste würzen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen, aufkochen und zugedeckt circa 25 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren. Nach etwa fünf Minuten Möhren, Knoblauch, Ingwer- und Limettenabrieb zum Kohl hinzufügen und mitschmoren lassen.

Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Jasminreis waschen und mit Kokosmilch, Wasser, Ingwerstücken, Kardamom, sowie einer Prise Salz in einen Topf geben. Auf mittlerer Hitze ohne Deckel circa zehn Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit fast vollständig abgekocht ist, dann die Hitze auf niedrige Stufe stellen, Deckel auf den Topf geben und weitere 15 Minuten dämpfen. Ingwer und Kardamom entfernen und den Reis mit einer Gabel auflockern. Zum Schluss noch etwas Limettenabrieb und Limettensaft unter den Reis mischen.

Die Cashewkerne in einer Schmorpfanne oder einem weiten Topf ohne Fett rösten.



Reis auf Schüsseln verteilen und das Weißkohl-Curry darauf oder daneben servieren. Eine halbe Limette in Keile schneiden und zu jeder Portion geben. Die übrigen gerösteten Cashewkerne und den Koriander hacken und auf die Schüsseln verteilen.

Nährwerte pro Portion:

796 kcal – 50 g Fett – 16 g Eiweiß – 75 g Kohlenhydrate