



Die kleine
Mühle

Rosenkohl-Ingwer-Curry

Mit Süßkartoffeln und Cranberries

30 Min.



- 4 EL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 1 EL frischer geriebener Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Rosenkohl (TK)
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 TL Currypulver
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Limette
- 2 EL getrocknete Cranberries
- ½ Bund Koriander



Unsere Ölempfehlung:

Ein kaltgepresstes Raps-Kernöl für den vielseitigen Gebrauch in der kalten und warmen Küche. Dank der Schälung der Saat ist dieses Raps-Kernöl besonders rein. Eine sanfte Kaltpressung genügt. Eine goldene Farbe und ein fein-nussiger Geschmack lassen dieses Öl zu einem wertvollen Begleiter für den täglichen Einsatz in vielerlei Rezepten werden.



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft



Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Den aufgetauten Rosenkohl vierteln. Süßkartoffeln schälen und grob zerkleinern.
3. Das BIO Raps-Kernöl erhitzen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch 2 Minuten darin andünsten.
4. Rosenkohl und Süßkartoffeln zugeben und 4 Minuten mitdünsten. Das Gemüse mit Curry bestäuben, unter gelegentlichem Rühren kurz rösten.
5. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.
6. Das Rosenkohl-Curry mit Salz, Pfeffer sowie einigen Spritzern Limettensaft abschmecken.
7. Auf Tellern anrichten, mit grob gehacktem Koriandergrün und den Cranberries bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genießer-Tipp: Anstelle von Cranberries verleiht ein Topping aus gerösteten Cashewkernen und Aprikosenstückchen dem Curry eine zusätzliche exotische Note.

Nährwertangaben pro Portion:

364 kcal, 6 g Eiweiß, 20 g Fett, 34 g Kohlenhydrate (2,5 BE)



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft