



Asiatisches Grünkohl-Shiitake-Curry

mit gelber Currypaste und Cashews



ca. 30min



2 Personen

In seinen krausen, langstieligen Blättern verbirgt der Grünkohl seinen fein-würzigen Geschmack. Heute servierst du das herzhafte Wintergemüse in einem cremigen Curry mit Kokosmilch, knackigen Karotten und frischen Shiitakepilzen zu Salzkartoffeln. Einfach köstlich!

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 100g Shiitakepilze
- 1 Karotte
- 1 Bund Grünkohl
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 200ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette

- Salz
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 38.5g,
Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 16.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm große Würfel schneiden, in das kochende Wasser geben und in 10-15Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Pilze** und die **Karotten** in derselben Pfanne oder dem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Grünkohl** dazugeben und das **Gemüse** weitere 5-6Min. weich braten.



2. Gemüse schneiden

Die **Shiitakepilze** in feine Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Grünkohlblätter** grob schneiden, dabei jeweils den harten Strunk entfernen.



5. Curry kochen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 100-150ml Wasser ablöschen. Die **Currypaste nach Geschmack** und die **1/2 des Brühwürz**es unterrühren. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen und das **Curry** anschließend bei niedriger Hitze 5-6Min. sanft köcheln lassen.



3. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer großen Pfanne oder einem Wok ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Curry** mit dem **Limettensaft** und der **-schale** sowie Salz abschmecken und mit den **Kartoffeln** auf Teller verteilen. Mit den **Cashews** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.