



Asiatisches Grünkohl-Shiitake-Curry

mit gelber Currypaste und Cashews



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 200g Shiitakepilze
- 2 Karotten
- 2 Bund Grünkohl
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{5,15}
- 400ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 576kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 52.8g, Eiweiß 13.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen 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 1-2EL 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 **Karotten** 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 das **Brühgewürz** 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.