



<650kcal: 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- Wok oder große Pfanne
- 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 594kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 56.8g, Eiweiß 13.3g



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. Curry kochen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 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.



2. Gemüse schneiden

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



5. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Gemüse braten

Die **Pilze** und die **Karotten** in einem Wok oder einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Grünkohl** dazugeben und das **Gemüse** weitere 5-6Min. weich braten.



6. Anrichten und servieren

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.