



## Asiatisches Grünkohl-Shiitake-Curry

mit gelber Currysauce und Cashews



ca. 30min



2 Portionen

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

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 100g Shiitakepilze
- 1 Bund Grünkohl
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currysauce
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 unbeschaltete Limette
- 25g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>1,2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 618kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 60.8g, Eiweiß 14.0g



**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. Curry kochen**

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen. Die **½ der Currysauce (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen und das **Curry** anschließend bei niedriger Hitze 5-6Min. sanft köcheln lassen.



**2. Gemüse schneiden**

Die **Karotte** 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.



**3. Gemüse braten**

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



**5. Limette vorbereiten**

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



**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.