



## Asiatisches Grünkohl-Shiitake-Curry

mit gelber Currypaste und Cashews



30-40min



4 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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 200g Shiitakepilze
- 2 Bund Grünkohl
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 1 unbehandelte Limette
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen <sup>1,2</sup>

## 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 (1), Schalenfrüchte (2). 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.



### 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.



### 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.



### 4. Curry kochen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 150ml Wasser ablöschen. Die **Currypaste (oder weniger, wenn es nicht scharf sein soll)** und das **Brühwürz** unterrühren. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen und das **Curry** anschließend bei niedriger Hitze 5-6Min. sanft köcheln lassen.



### 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.