



## Asiatisches Grünkohl-Shiitake-Curry

mit gelber Currysauce und Cashews



30-40min



2 Personen

Der Grünkohl erfreut uns in der kalten Jahreszeit mit seinem fein-würzigen Geschmack. In seinen sattgrünen Blätter stecken viel Chlorophyll und gesunde Mineral- und Ballaststoffe, aber auch ganz viel Vitamin C. Heute servierst du das Powergemüse in einem cremigen Curry mit Kokosmilch, knackigen Karotten und leckeren Shiitakepilzen zu Salzkartoffeln. Wohl bekomm's!

## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Shiitakepilze
- 1 Karotte
- 1 Packung Grünkohl
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currysauce
- 1 Päckchen
- Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 39.0g, Kohlenhydrate 66.0g, Eiweiß 15.7g



### 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 Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Grünkohl** dazugeben und das **Gemüse** weitere 5-6Min. braten.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Shiitakepilze** in feine Streifen schneiden, dabei den Stiel entfernen. Die **Karotte** schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den harten Strunk des **Grünkohls** entfernen und die **Blätter** grob hacken.



### 5. Curry kochen

Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 100-150ml Wasser ablöschen. Die **Currysauce nach Geschmack** und die **1/2 des Brühgewürzes** 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 in einem Wok bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 1Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen.



### 6. Limette vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Curry** nach Geschmack mit dem **Limettensaft** und **-abrieb** sowie Salz würzen und mit den **Kartoffeln** anrichten. Mit den **Cashews** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.