



Asiatisches Grünkohl-Shiitake-Curry

mit gelber Currypaste und Cashews



30-40min



3-4 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!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Shiitakepilze
- 2 Karotten
- 1 Packung Grünkohl
- 2 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette

- Salz
- Pflanzenöl

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

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

Energie 628kcal, Fett 37.5g,
Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 13.5g



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.



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. braten.



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



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.



Die **Cashews** in einer großen Pfanne oder in einem Wok bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 1Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen.



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.