



Asiatisches Grünkohl-Shiitake-Curry

mit gelber Currysauce 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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne oder Wok
- großer 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 628kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 57.6g, Eiweiß 13.5g



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. Gemüse braten

Die **Pilze** und die **Karotten** in derselben Pfanne oder dem Wok mit 1-2EL 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 **Karotten** 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 das **Brühgewürz** 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.