



## Asiatisches Grünkohl-Shiitake-Curry

mit gelber Currysauce und Cashews



ca. 30min



2 Personen

In seinen krausen, langstieligen Blättern verbirgt der Grünkohl seinen fein-würzigen Geschmack. Heute servierst du das herzante Wintergemüse in einem cremigen Curry mit Kokosmilch, knackigen Karotten und frischen Shiitakepilzen zu Salzkartoffeln. Einfach köstlich!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 100g Shiitakepilze
- 1 Karotte
- 1 Bund Grünkohl
- 25g Cashewkerne <sup>15</sup>
- 200ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currysauce
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbeschädigte Limette

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 690kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 16.9g



### 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.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Shiitakepilze** in feine Streifen schneiden, dabei die Stiele entfernen. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Grünkohlblätter** grob schneiden, dabei jeweils den harten Strunk entfernen.



### 3. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer großen Pfanne oder einem Wok ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 4. Gemüse braten

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



### 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.



### 6. Limette vorbereiten

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