

Geschmorter Ofen-Spitzkohl mit Gemüse-Curry

Zutaten für den Spitzkohl (für 4 Personen):

- 1 mittelgroßer Spitzkohl
- Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Schalotten
- 1 Chili-Schote
- 2,5 TL Harissa
- alternativ: Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 1,5 TL Ahornsirup
- etwas Essig
- alternativ: Zitronensaft

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Anschließend teilen, längs vierteln oder achtern. Den inneren Strunk nicht entfernen, er soll die Blätter zusammenhalten. Eine ausreichend große feuerfeste Form (oder ein Backblech) mit Olivenöl beträufeln. Die Kohlspalten in die Auflaufform legen. Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Lamellen/Scheiben teilen. Chili-Schote entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch, Schalotten und Chili über den Kohl streuen. Außerdem mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Ahornsirup, Essig oder Zitronensaft und Olivenöl begießen. 20 Minuten im Ofen garen.

Zutaten für das Gemüse-Curry:

- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 100 g Champignons
- alternativ: Kräuterseitlinge oder Shiitake-Pilze
- 1 EL Currypaste
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Limette
- 1,5 TL Ahornsirup
- 1 Chili-Schote
- 1 Stück Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 0,5 Bund Basilikum
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 Bund glatte Petersilie

Zwiebeln, Möhren und Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und die weißen und hellgrünen Bereiche in etwa 1 cm große Scheiben schneiden. Pilze säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gemüse, Pilze und Zwiebeln gut darin anschwitzen. Currypulver und -paste sowie Kurkuma hinzufügen. Gewürze mit dem Gemüse vermengen und kurz anrösten. Kokosmilch angießen und Ingwer und Knoblauch dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Ahornsirup abschmecken und etwa

15-20 Minuten köcheln lassen. Koriander, Basilikum und Petersilie säubern, Blätter abzupfen und das Gericht zum Schluss damit garnieren.

Zutaten für die Nüsse:

- 100 g Mandeln und Cashewkerne
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Prise flockiges Meersalz
- 1 Prise Harissa
- Olivenöl

Mandeln und Cashewkerne in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Dabei mit flockigem Meersalz bestreuen und etwas Ahornsirup hinzufügen. Bei milder Hitze kurz karamellisieren lassen, dann aus der Pfanne nehmen und auf Backpapier geben.

Spitzkohl auf Teller verteilen und mit Bratensud beträufeln. Das Gemüse-Curry dazugeben und alles mit den knusprigen Mandeln und Cashewkernen bestreuen. Mit den Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 03.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen