

Grünkohluppe nach Asia-Art

Zutaten (für 4-6 Portionen):

- 3 EL Rapsöl
- 1 mittelgroße Möhre
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Cumin
- ½ TL fein zerstoßener Kardamom
- 1 TL Asa foetida
- 1 cm Bio- Ingwer
- 400 g Grünkohl
- alternativ 400 g Wirsing
- 50 g Cashewkerne
- 250 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer

Cashew-Kerne über Nacht in Wasser einweichen, abgießen und grob hacken.

Rapsöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Gewürze hinzufügen und 1 Minute anschwitzen, bis es schön duftet und sich die Aromen entfalten.

Möhre und Kartoffeln schälen und in kleine Scheiben schneiden. Blätter vom Grünkohl abzupfen oder tiefgekühlten Grünkohl auftauen und ausdrücken. Kohl in feine Streifen schneiden. Gemüse mit den Nüssen in den Topf geben, kräftig andünsten. Kokosmilch und Brühe angießen, Senf hinzugeben und alles 25-30 Minuten auf kleiner Flamme garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Visite

Letzter Sendetermin: 22.01.2019

Koch/Köchin: Stefanie Seling-Stoll

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