

Scharfes Grünkohl-Gemüse-Curry

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Grünkohl
- 2 Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Pastinake
- 0,5 Knolle Sellerie
- 4 rote Zwiebeln
- 250 g gemischte Pilze
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2,5 TL Currypaste
- alternativ: Jaipur-Currypulver
- 500 ml Kokosmilch
- 250 ml Apfelsaft
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Bio-Zitrone
- 6 EL salzreduzierte Sojasoße
- 1 EL Misopaste
- 1 TL Honig
- 1 Chili-Schote
- 1 Bund Koriander
- alternativ: Petersilie

Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den dicken Stielen zupfen. Das restliche Gemüse und die Zwiebeln ebenfalls säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Pilze (z. B. Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge) putzen und in Scheiben schneiden. Von den Shiitake-Pilzen zudem die Stiele entfernen.

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Gemüse (außer dem Grünkohl) und Zwiebeln kurz darin andünsten, dann das Curry hinzufügen und leicht anrösten. Dadurch entfaltet sich das Aroma besser. Grünkohlblätter, Ingwer und Knoblauch dazugeben, dann Apfelsaft, Kokosmilch und Brühe hinzufügen. Das Gemüse etwa 10 Minuten garen. Dabei mit Sojasoße und Misopaste würzen. Nach der Hälfte der Garzeit die Pilze dazugeben.

Das Curry zum Schluss mit etwas Honig, Chili, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann außerdem etwas Orangenabrieb und -saft dazugeben. Koriander oder Petersilie säubern und hacken. Das Curry in tiefen Tellern servieren und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 07.01.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

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