

Spitzkohl-Curry

(Für 4 Personen)

600 g Spitzkohl	vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
3 Kartoffeln	schälen, waschen und würfeln.
3 Möhren	schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
1 Zwiebel	und
1 Knoblauchzehe	schälen, waschen und fein hacken.
1 kleines Stück Ingwer	reiben.
1 Chilischote	von den Kernen und Trennwänden befreien und waschen.
2 EL Öl	erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Chilischoten zugeben und nach dem Dünsten entfernen. Wer es scharf mag: die Chili fein würfeln und mitverzehren.
1 TL Curry	und
Kreuzkümmel	zum Gemüse geben und kurz mitdünsten.
200 ml Kokosmilch	und
250 ml Gemüsebrühe	angießen und 10 Minuten köcheln lassen.
100 g rote Linsen	zugeben, weitere 10 Minuten köcheln. Mit
Salz	und
Pfeffer	und
1 Prise Zucker	abschmecken.

Guten Appetit!