

FÜR 4  
PERS.



# SPITZKOHL-CURRY

**600 g Spitzkohl**

**3 Kartoffeln**

**3 Möhren**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1 kleines Stück Ingwer**

**1 Chilischote**

vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.

schälen, waschen und würfeln.

schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

und

schälen, waschen und fein hacken.

schälen und reiben.

von den Kernen und Trennwänden befreien und waschen.

**2 EL Öl**

**1 TL Currypulver**

**1 TL Kreuzkümmel**

**200 ml Kokosmilch**

**250 ml Gemüsebrühe**

**100 g rote Linsen**

**Salz**

**Pfeffer**

**1 Prise Zucker**

erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

und

zum Gemüse geben und kurz andünsten.

und

angießen und 10 Minuten köcheln lassen.

zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit

und

abschmecken.

## Nährwerte pro Portion:

Energie 307 kcal

Kohlenhydrate 39,0 g

Fett 7,7 g

Eiweiß 12,6 g

## Spitzkohl

Der Spitzkohl ist eng mit dem Weißkohl verwandt. Er besitzt einen etwas kleineren, oben spitz zulaufenden kegelförmigen Kopf. Er ist bereits im Frühsommer im Handel erhältlich. Spitzkohl schmeckt deutlich milder und frischer als andere Kohlsorten. Dabei hat er ein leicht nussiges Aroma. Ganz frisch ist der Kohl, wenn die äußeren Blätter grün und knackig sind. Seine zarten Blätter lassen sich auch roh verzehren und eignen sich daher gut für Salate, aber auch für Gemüsepfannen, Suppen oder Eintöpfe.



HOCHSCHULE OSNABRÜCK  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



WABE-Zentrum  
Klaus Bahlsen