



REZEPT DER WOCHE

KW 25 20.06. – 26.06.2022

Veganes Spitzkohl-Curry mit Cashew-Kernen

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 Lauchzwiebel (Art.Nr. 405)
-)
- 1 großer Spitzkohl (Art.Nr. 706)
- 4 Möhren (Art.Nr. 300)
- 3 TL Currypulver (Art.Nr. 8669)
- 3 Knoblauchzehen, klein gehackt (Art.Nr. 410)
- 3cm Ingwer, geschält und klein gehackt (Art.Nr. 960)
- 1 Chili-Schote, fein gewürfelt (Art.Nr. 127)
- 300ml Gemüsebrühe (Art.Nr. 8045)
- 200ml Kokosmilch (Art.Nr. 14134)
- 1 EL Agavendicksaft (Art.Nr. 5308)
- Saft von einer Limette (Art.Nr. 1765)
- Etw. Salz
- 4 EL Cashewkerne (Art.Nr. 5157)
- 1 Korianderstängel (Art.Nr. 461)
- 2 EL Bratöl (Art.Nr. 8679)

Und so geht's:

1. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Kohl abwaschen, vierteln, Strunk heraus schneiden und in Streifen schneiden. Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden.
 2. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseite stellen.
 3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Ingwer, und Knoblauch kurz anrösten, Currypulver und Chiliwürfel hinzufügen und kurz mitrösten.
 4. Lauch hineingeben und kurz anbraten, dann Karottenscheiben und Kohlstreifen bei größerer Hitze anschwitzen, bis der Kohl leicht glasig wird.
 5. Mit Gemüsebrühe ablöschen, abdecken und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln.
 6. Kokosmilch hinzugeben, mit Salz, Agavendicksaft und Limettensaft abschmecken.
 7. Cashewkerne hinzugeben und je nach Geschmack gehackte Korianderblätter darüber streuen.
- Fertig – dazu schmeckt am besten Reis.
Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS BIOHOF