



Grünkohl-Kürbis-Curry

(für 3-4 Personen)

Zutaten:

300-400 g Grünkohl
300-400 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (2 cm)
4 EL Olivenöl
400 ml Brühe
400 ml Kokosmilch
1 Glas Kichererbsen
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Curry
½ TL Kardamom
½ TL Zimt
½ TL Paprika
Salz
Pfeffer
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

- Den Grünkohl (wenn frisch) waschen, von den Stielen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken
- Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden
- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zusammen mit den Gewürzen (Curry, Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt, Paprika) in Olivenöl glasig andünsten.
- Den Grünkohl mitdünsten, bis er zusammenfällt; regelmäßig rühren.
- Brühe und Kokosmilch hinzugeben und 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen
- In der Zwischenzeit den Kürbis in kleine Würfel schneiden und zum Curry geben.
- Die Kichererbsen mit klarem Wasser abspülen und zum Curry geben. Alles zusammen nochmal 15-20 Minuten köcheln lassen, bis Grünkohl und Kürbis ausreichend weich sind.
- Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken