

Rosenkohl-Curry

(für 4 Personen)

Zutaten:

150g Kichererbsen aus der Dose
30g Ingwer
50g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300g Rosenkohl
500g Süßkartoffeln
1 EL Rapsöl
1-2 TL Currypaste
0,5 TL Garam-Masala-Gewürzmischung
200ml Kokosmilch
200ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, grob gehackten Koriander
½ Granatapfel

Zubereitung:

Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beim Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und den Strunk dünn abschneiden. Je nach Geschmack kann man die Rosenkohlköpfchen halbieren oder vierteln. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.

Rosenkohl und Süßkartoffeln dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Currypaste und Garam-Masala-Gewürzmischung darüber geben.

Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen lassen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kichererbsen unterrühren und kurz aufwärmen.

Den Granatapfel quer halbieren und Kerne vorsichtig herauslösen.

Das Rosenkohl-Curry mit dem Koriandergrün und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Dazu passt Vollkornreis sehr gut dazu.

Energiewerte pro Person:

Energie:	395kcal
Eiweiß:	13,9g
Fett:	13,8g
Kohlenhydrate:	53,6g
Ballaststoffe:	17,1