



Spitzkohl-Curry

Zutaten

Für 4 Personen

1 kleiner Spitzkohl, ca. 600 g	1 Chilischote	Salz, Pfeffer
3 mittelgroße Kartoffeln	2 EL Öl	Zucker
3 Möhren	1 EL Curry, mild o. scharf	
1 Zwiebel	etwas Kreuzkümmel	
1 Knoblauchzehe	200 ml Kokosmilch	
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm	250 ml Gemüsebrühe	
	100 g Linsen, rot	

Zubereitung

1. Spitzkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und Viertel in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Möhren ebenfalls waschen schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Chilischote ebenfalls klein würfeln.
2. Öl in eine Pfanne gebe, erhitzen und Gemüse darin andünsten. Mit Curry und Kreuzkümmel würzen. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen. Den Deckel auf den Topf setzen und Gemüse 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Linsen zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.