

Rezept

Curry-Linsen-Rotkohl mit Ingwer-Räita

Ein Rezept von Curry-Linsen-Rotkohl mit Ingwer-Räita, am 03.06.2025

Zutaten

200 g Puy-Linsen	450 g Rotkohl
100 g getr. Aprikosen	3 EL Öl
1 EL Koriandersamen	1 TL Bockshornkleesamen
1 EL Zucker	2 EL Fisch-Curry-Masala-Pulver (oder normales Currypulver)
300 ml Gemüsebrühe	200 ml Kokosmilch (Dose)
3-4 EL Zitronensaft	200 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
1 TL Ingwerpulver	2 Stängel Koriander
1 Knoblauchzehe	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 800 kcal

Zubereitung

1. Linsen nach Packungsanleitung garen. Rotkohl vom Strunk befreien, unschöne Blätter entfernen, die übrigen waschen und in feine Streifen schneiden. Die Aprikosen fein würfeln.
2. Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und Koriander- und Bockshornkleesamen zugeben. Braten, bis es zu duften beginnt, dann den Rotkohl hinzufügen und unter Rühren 5 Min. braten. Zucker und Masalamischung einrühren. Kurz mitbraten und die Brühe angießen. Im geschlossenen Wok 6-8 Min. kochen lassen.
3. Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft und die Aprikosenwürfel unterrühren und bei kleiner Hitze im geschlossenen Wok leise kochen lassen, bis der Rotkohl gar ist.
4. Inzwischen für die Räita den Joghurt mit Ingwerpulver verrühren. Koriander waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides unter den Joghurt rühren und mit Salz, Zitronensaft und 1 Prise Zucker würzen. Den Rotkohl abschmecken und mit den Linsen und der Räita servieren.