Rezept

Gelbes Spitzkohl-Curry mit Cannellinibohnen

Ein Rezept von Gelbes Spitzkohl-Curry mit Cannellinibohnen, am 25.04.2024

Zutaten

160 g	Hirse
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
1 TL	gemahlene Kurkuma
1 Dose	Kokosmilch (400 ml)
4 EL	Zitronensaft
60 g	Cashewkerne
1	Zwiebel
250 g	Möhren
400 g	Spitzkohl
2 TL	Currypulver
1 Glas	Cannellini-Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 14 g F, 13 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Hirse waschen und nach Packungsanleitung zubereiten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Möhren waschen, putzen und in 0,5 cm dicke Scheibchen schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin 5 Min. anbraten. Den Spitzkohl waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Dazugeben und 2 Min. mitbraten. Mit Kurkuma und Currypulver bestäuben und mit Kokosmilch ablöschen. 200 ml Wasser dazugeben und einmal aufkochen. Zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abspülen. Den Zitronensaft mit dem Paprikapulver glatt rühren. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vom Herd nehmen, die Zitronenpaste dazugeben und alles zügig mischen. Beiseitestellen.

4. Die Bohnen 3 Min. vor Garzeitende dazugeben. Mit Salz würzen. Hirse und Curry auf Schalen verteilen und mit Cashewkernen toppen.