

Rezept

Grünkohl-Cashew-Korma

Ein Rezept von Grünkohl-Cashew-Korma, am 27.04.2024

Zutaten

120 g Cashewkerne	500 g Grünkohl
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (5 cm)	1 EL neutrales Pflanzenöl
2 TL indisches Kormagewürz (ersatzweise mildes indisches Currypulver)	1 TL Gemüsebrühe (Instant)
	4 EL Kokosraspel
Außerdem	
300 g Basmatireis	Salz
5 Kardamomkapseln	1 EL natives Leinöl
1 TL Schwarzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 29 g F, 18 g EW, 77 g KH

Zubereitung

1. 90 g Cashewkerne mit der doppelten Menge Wasser bedecken und 3 Std. einweichen lassen. Den Reis mit der dreifachen Menge Wasser bedecken und 20 Min. einweichen.
2. Grünkohl waschen und putzen, die Blätter von den harten Stielen zupfen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und den Grünkohl darin für 2 Min. blanchieren. Dann durch ein Sieb abgießen, dabei 800 ml vom Kochwasser auffangen. Den Grünkohl mit eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Das überschüssige Wasser gut ausdrücken und den Kohl mit einem Messer nicht zu fein hacken.
3. Den Reis durch ein Sieb abgießen und nochmals unter kaltem Wasser abbrausen. Dann mit der 1,5-fachen Menge Wasser, ½ TL Salz und den Kardamomkapseln aufkochen. Zugedeckt bei niedriger Hitze 15-20 Min. quellen lassen. Danach die Kardamomkapseln entfernen und das Leinöl unterheben.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln.
5. In einer Pfanne mit Deckel die restlichen Cashews (30 g) ohne Öl rundherum anrösten, bis sie gut duften. Herausnehmen und beiseitestellen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren bei hoher Hitze glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer dazugeben, 1 Min. mit anschwitzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und das Kormagewürz und den Grünkohl unterrühren.

6. Die eingeweichten Cashews abgießen und mit dem Grünkohlkochwasser, Gemüsebrühe und den Kokosraspeln sehr fein pürieren. Die Mischung zum Grünkohl geben und unter Rühren aufkochen. Dann alles zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. köcheln lassen, zwischendurch einmal umrühren. Sollte die Sauce zu dick sein, etwas mehr Wasser hinzufügen.
-
7. Die gerösteten Cashews grob hacken. Den Reis auf 4 Teller verteilen, das Korma darübergerben und mit den gehackten Nüssen und dem Schwarzkümmel bestreuen.