

Rezept

Grünkohl-Süßkartoffel-Curry

Ein Rezept von Grünkohl-Süßkartoffel-Curry, am 30.04.2024

Zutaten

550 g Grünkohl (siehe Tipp)	400 g Süßkartoffeln
200 g Räuchertofu	1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
1 rote Chilischote (ersatzweise ¼ TL getrocknete Chiliflocken)	3 EL Öl
2 EL Currypulver	30 g Mandelstifte
Salz	250 ml Gemüsebrühe
50 ml Sojasauce	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 17 g F, 14 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkohl gründlich waschen und verlesen. Die Blätter von den harten und groben Stielen abstreifen und etwas kleiner schneiden. Die Süßkartoffeln waschen und gut abbürsten oder schälen, dann in 1 cm dicke Stifte schneiden. Den Tofu ebenso in Stifte schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben oder hacken. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften waschen und hacken. Das Öl in einem Wok leicht erhitzen, Ingwer und Chili sowie die Mandelstifte hineingeben und leicht anbraten.
2. Das Currypulver darüberstäuben und anschwitzen, dann die Brühe dazugießen und zum Kochen bringen. Den zerkleinerten Grünkohl nach und nach hinzufügen und jede Portion zusammenfallen lassen. Den Kohl bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Die Süßkartoffeln und den Tofu unter den Grünkohl mischen und alles knapp 10 Min. garen. Mit der Sojasauce und Pfeffer abschmecken.