

Rezept

Kokos-Kohl

Ein Rezept von Kokos-Kohl, am 08.12.2025

Zutaten

50 g Kokosraspel	1 kleiner Spitzkohl (ca. 800 g)
2 grüne Chilischoten	2 EL Öl
1 TL schwarze Senfkörner	1 EL Urad dal (geschälte schwarze Linsen; nach Belieben)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 14 g F, 6 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosraspel in einer Schüssel mit 120 ml kochendem Wasser übergießen. Etwa 5 Min. ziehen lassen. Vom Spitzkohl die unschönen Außenblätter entfernen. Dann den Kohl waschen, halbieren, die Hälften vom Strunk befreien, in schmale Streifen schneiden.
2. Die Chilischoten von den Stielansätzen befreien, waschen und quer in schmale Ringe schneiden. Die eingeweichten Kokosraspel mit den Chiliringen und 240 ml Wasser im Blitzhacker pürieren.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Senfkörner und Dal darin 1 Min. anrösten. Die Kohlstreifen hinzufügen und unter Wenden 3-4 Min. bei großer Hitze anbraten. Zuletzt die Kokosmasse zugeben, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. schmoren, dabei öfter umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.