

Rezept

Kokos-Kohl

Ein Rezept von Kokos-Kohl, am 08.12.2025

Zutaten

50 g Kokosraspel

2 grüne Chilischoten

1 TL schwarze Senfkörner

Salz

1 kleiner Spitzkohl (ca. 800 g)

2 EL Öl

1 EL Urad dal (geschälte schwarze Linsen; nach Belieben)

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.