

Rezept

Okra-Curry mit Rotkohl und Quinoa

Ein Rezept von Okra-Curry mit Rotkohl und Quinoa, am 30.04.2024

Zutaten

1/3 Rotkohl	1/2 Apfel
1/2 Zitrone	Salz
1 EL Apfelessig	1 1/2 EL Olivenöl
150 g Quinoa	1/2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)	300 g Okraschoten
1 Msp. gemahlene Kurkuma	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Senfkörner	1 TL Currypulver
100 g Kokosmilch	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 520 kcal, 23 g F, 18 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Den Rotkohl putzen, waschen, in feine Streifen schneiden oder raspeln und in eine Schüssel geben. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und fein hinzureiben. Saft der Zitrone dazupressen. Salz, Essig und 1 EL Olivenöl hinzufügen und den Schüsselinhalt gut vermengen, Rotkohl auch mit den Händen gut durchkneten.
2. Quinoa in einem feinmaschigem Sieb gut unter heißem Wasser ausspülen und in einen mittelgroßen Topf geben.
3. Die dreifache Menge Wasser und etwas Salz zur Quinoa geben, umrühren, Topfinhalt leicht aufkochen und dann bei niedriger Hitze abgedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen wurde und die Quinoa eine lockere Konsistenz hat. Quinoa vom Herd nehmen und etwa 5 Min. abgedeckt quellen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebelhälfte schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote von Kernen befreien, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer waschen und fein reiben. Okraschoten waschen und schräg in daumenbreite Stücke schneiden.
5. Restliches Olivenöl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Zwiebel, Kurkuma, Kreuzkümmel, Senfkörner und das Currypulver hinzufügen und alles unter Wenden etwa 3 Min. anbraten. Die Chiliringe, etwa 1 TL geriebenen Ingwer und die Okras hinzufügen, 4-5 Min. mitanbraten, wenn nötig, noch etwas Öl hinzufügen.
6. Kokosmilch dazugießen, den Wokinhalt einmal aufkochen lassen und 3-4 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Okraschoten gar sind. Quinoa auf zwei Schüsseln verteilen, etwas Rotkohl an der Seite anrichten und das Okra-Curry daneben platzieren. Das Curry sofort servieren.