

Rezept

Rosenkohl-Kokos-Curry mit Edamame

Ein Rezept von Rosenkohl-Kokos-Curry mit Edamame, am 02.11.2024

Zutaten

750 g Rosenkohl	400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 EL Kokosöl	2 EL rote Thai-Currypaste
350 ml Gemüsebrühe	1 Dose Kokosmilch (400 g)
2 Stangen Lauch (ca. 400 g)	300 g geschälte TK-Edamame-Bohnen (grüne Sojabohnenkerne)
Salz	Pfeffer
½ Bund Koriandergrün (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 7 g F, 15 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Das Kokosöl in einem breiten Topf erhitzen. Den Rosenkohl und die Kartoffeln zugeben und ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Den Knoblauch und Ingwer zufügen und ca. 2 Min. mitbraten. Die Currypaste einrühren und kurz anrösten. Alles mit Brühe und Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Dann das Curry zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
3. Inzwischen Lauch putzen, gründlich waschen und schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Den Lauch mit den gefrorenen Edamame in das Curry geben. Alles erneut aufkochen und weitere 5 Min. zugedeckt bei geringer Hitze garen.
4. Das Rosenkohl-Kokos-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls verwendet, den Koriander abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und vor dem Servieren über das Curry streuen. Dazu passt Basmati-Reis.