Rezept

Rosenkohl in Currysahne

Ein Rezept von Rosenkohl in Currysahne, am 12.10.2024

Zutaten

600 g	Rosenkohl
1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
2 TL	scharfes Currypulver
1/2 Bund	Petersilie
1 TL	Zitronensaft
1 Stange	Lauch
2 EL	Öl
200 ml	Gemüsebrühe
100 g	Sahne
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Vom Rosenkohl die welken Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Rosenkohl je nach Größe halbieren oder vierteln. Vom Lauch die Wurzel und die welken Teile abschneiden. Den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Dann in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Rosenkohl mit Lauch und Ingwer darin unter Rühren andünsten. Das Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen. Die Brühe dazugießen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in ca. 10 Min. bissfest dünsten.

3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mit der Sahne unter den Rosenkohl mischen und einmal gut aufkochen. Das Gemüse mit dem Zitronensaft und Salz abschmecken und gleich servieren.