

Rezept

Veganes Grünkohl-Curry

Ein Rezept von Veganes Grünkohl-Curry, am 28.06.2026

Zutaten

4 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
600 g frischer Grünkohl	4 EL Sesamöl
2 EL grüne Currypaste	2 Dosen Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe	300 g rote Linsen
Salz	Pfeffer
8 EL geröstete Erdnüsse	optional: Chiliflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße 8 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 552 kcal, 35 g F, 19 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Grünkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter grob hacken.

3. Sesamöl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und glasig dünsten.

4. Currypaste einrühren und kurz mit anbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen.

5. Grünkohl mit in den Topf geben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.

6. Nun die Linsen mit in den Topf geben und ca. 10 weitere Minuten kochen.

7. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Erdnüssen sowie Chiliflocken garnieren.