

Kochen

Sven Bach

Montag, den 22.08.2022

Wirsing-Rübchen-Curry

2 Personen

Zutaten

200 g Wirsing

200 g Rübchen

1 Karotte

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

Currypaste (nach Belieben; ca. 1 EL Paste)

100 ml Kokosmilch (aus mind. 70% Kokosmark und ohne Zusatz von Zucker und Verdickungsmitteln!)

200 ml Gemüsebrühe (ohne Zusätze)

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Wirsing und Rüben putzen und in feine Streifen schneiden. Karotte reinigen und würfeln.
2. Zwiebel würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Currypaste kurz andünsten und das Gemüse ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Eventuell schon etwas Gemüsebrühe zugießen, damit nichts anbrennt.
3. Kokosmilch und Gemüsebrühe zum Gemüse geben und bei geschlossenem Topf ca. 4 Minuten weiter dünsten.
4. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.