



# Grünkohl-Curry

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| 1 Tasse Quinoa                            | 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm), gerieben                |
| 1 Dose Kichererbsen (400 g),              | 1 Dose Kokosmilch (400 ml)                         |
| 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerteilt | 2 EL Currypaste (rot oder gelb, je nach Geschmack) |
| 1 Kopf Brokkoli, in Röschen zerteilt      | 1 TL Kurkuma & 1 TL Kreuzkümmel                    |
| 100 g Grünkohl, grob gehackt              | 1 TL Paprikapulver                                 |
| 1 Zwiebel, gewürfelt                      | 1 EL Zitronensaft                                  |
| 2 Knoblauchzehen, fein gehackt            | Salz und Pfeffer nach Geschmack                    |
|   | 2 EL Kokosöl oder Pflanzenöl                       |
|   | 1 Handvoll frischer Koriander                      |

## Zubereitung

Quinoa kochen: Beginne damit, die Quinoa gemäß den Anweisungen auf der Verpackung zu kochen. Normalerweise wird Quinoa in einem Verhältnis von 1:2 (Quinoa zu Wasser) gekocht. Spüle die Quinoa vorher gut ab, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Gemüse anbraten: Erhitze das Kokosöl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die gewürfelte Zwiebel, den Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu. Brate alles für etwa 2-3 Minuten, bis es duftet und die Zwiebel glasig wird.





# Grünkohl-Curry

PORTIONEN: 4

[WWW.LINDCHEN.DE](http://WWW.LINDCHEN.DE)

**Currypaste und Gewürze hinzufügen:** Gib die Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung und rühre alles gut um. Lasse die Gewürze für 1-2 Minuten anrösten, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.

**Kokosmilch und Gemüse hinzufügen:** Gieße die Kokosmilch in den Topf und rühre die Mischung gut durch. Füge den Blumenkohl, Brokkoli und Grünkohl hinzu. Decke den Topf ab und lasse das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln, bis es weich, aber noch bissfest ist.

**Kichererbsen einrühren:** Gib die Kichererbsen in das Grünkohl-Curry und lasse sie für 5-7 Minuten mitkochen, bis sie gut durchgewärmt sind. Schmecke das Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab.

**Servieren:** Verteile die fertige Quinoa auf Tellern und löftele das Curry darüber. Garniere das Gericht mit frischem Koriander, wenn du magst.

**Tipp:** Du kannst das Grünkohl-Curry auch mit etwas gerösteten Cashewkernen oder gerösteten Kokosflocken toppen, um zusätzliche Textur und Geschmack hinzuzufügen.