

Vegetarisches Grünkohlcurry mit Linsen



Zutaten

850 g Grünkohl
100 g rote Linsen
90 g Rosinen
1 Zwiebel
50 ml Öl
2 EL Currypulver
400 ml Gemüsebrühe
1 Zimtstange
6 EL Mangochutney
100 g Joghurt
2 TL Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Grünkohl gründlich waschen, die dicken Blattrippen und Stiele entfernen und in Salzwasser etwa 5 Minuten garen, abgießen, den Sud auffangen und beiseitestellen, den Kohl ausdrücken und klein hacken.

Die Linsen und Rosinen abspülen, die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, mit dem Currypulver bestäuben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Linsen und die Zimtstange in die Pfanne geben, 5 Minuten dünsten, den Grünkohl dazugeben und weitere 20 Minuten garen, dann die Zimtstange entfernen.

Die Rosinen, das Chutney und den Joghurt dazugeben, weiter köcheln lassen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.