

Feine Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



Rosenkohlcurry



Zutaten:

800g Rosenkohl, 80g rote Linsen (Trockengewicht), 80g getrocknete Aprikosen, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 2 EL Currypulver, 400 ml Gemüsebrühe, 1/2 Zimtstange, 1EL Zucker, 25g frische Mango, 100g Naturjoghurt, 1,5% Fett, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Rosenkohl halbieren
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, mit Rapsöl andünsten
- Currypulver mit anschwitzen und die Gemüsebrühe dazu gießen
- Rosenkohl, Linsen, Zucker und die Zimtstange dazu geben und ca. 10-15 Minuten garen
- Zimtstange herausnehmen
- Getrocknete Aprikosen und Mango klein schneiden und mit dem Joghurt zum Gemüse geben
- Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 1min ziehen lassen

Nährwertangabe: 190 kcal mit 50 g Reis (Rohgewicht) pro Person: 365 kcal.