EASY-PEASY WIRSINGCURRY

ZUTATEN FÜR CIRCA 4 PORTIONEN

- 400 Gramm Wirsing
- 400 Gramm vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel Kümmel
- 300 Gramm Kokosmilch
- 150 Milliliter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 ½ Esslöffel Currypulver

Hauptgericht - vegetarisch

ZUBEREITUNG

Den Wirsing putzen, waschen, den harten Strunk entfernen, die Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1 bis 2 Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Kümmel darin 1 bis 2 Minuten anbraten. Den Wirsing und die Kartoffeln hinzugeben und 1 bis 2 Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Das Wirsingcurry circa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis der Wirsing und die Kartoffeln weich sind, dabei gelegentlich umrühren.

Das Wirsingcurry mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und abschmecken.

Je nach Produktverwendung kann folgendes Allergen enthalten sein: Sellerie

Rezept: Haus für Kinder, Euerdorf

Foto: KErn/Dr. Christiane Brunner