

# Spitzkohl-Curry

Dieses vegane Essen lässt sich prima das ganze Jahr über kochen. Spitzkohl, Möhren, Zwiebeln und Kartoffel kommen als regional Waren direkt vom Feld oder lassen sich gut lagern. Das Spitzkohl-Curry ist leicht zubereitet und passt gut zu Reis oder Fladenbrot.

Für 4 Personen.

- 1 Spitzkohl, klein (ca. 600g)
- 3 Kartoffel, mittelgroß
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 EL Öl
- 1 EL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100g Linsen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Den Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Chilischote ohne Kerne fein würfeln. Das Gemüse in Öl andünsten, Curry und Kreuzkümmel dazu geben und kurz dünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und aufpassen, dass das Gemüse nicht anbrennt. Gegebenenfalls Gemüsebrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Quelle: [Chefkoch.de](http://Chefkoch.de)