

Kohlrabi-Mangold-Curry

Für zwei Personen

400 g Kohlrabi	175 g Mangold	1 Lorbeerblatt
1 TL gelbe Senfkörner	1 TL gemahlener Ingwer	1 TL Fenchelsamen
1 TL Kurkuma	1 TL Zucker	1 EL Mehl
250 ml Gemüsefond	50 ml Hafersahne	2 EL Erdnussöl
Zimt, Salz, Pfeffer		

Den Kohlrabi schälen und würfeln. Den Mangold putzen und in Streifen schneiden. Einen Esslöffel Öl in einem großen Topf erhitzen und die Senfkörner zugedeckt darin anbraten. Sobald die Körner anfangen zu springen, den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Hitze reduzieren, das Lorbeerblatt, den Ingwer, die Fenchelsamen, den Kurkuma, das Lorbeerblatt sowie den Zucker zugeben. Alles kurz unter Rühren anbraten. Anschließend den Kohlrabi zugeben, mit Mehl bestäuben, den Fond zugeben und circa zwölf Minuten köcheln lassen. Den Mangold zu dem Kohlrabi geben und einige Minuten mitkochen lassen. Anschließend die Hafersahne zugeben, ebenfalls kurz köcheln lassen und mit Salz abschmecken.

Julia Fleissgarten am 04. März 2013