

Scharfes Grünkohl-Gemüse-Curry

Für 4 Personen

500 g Grünkohl	2 Möhren	1 Petersilienwurzel
1 Pastinake	0.5 Knolle Sellerie	4 rote Zwiebeln
250 g gemischte Pilze	4 Zehen Knoblauch	1 Stück Ingwer
2.5 TL Currypaste	500 ml Kokosmilch	250 ml Apfelsaft
250 ml Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone	6 EL salzred. Sojasoße
1 EL Misopaste	1 TL Honig	1 Chili-Schote
1 Bund Koriander		

Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den dicken Stielen zupfen. Das restliche Gemüse und die Zwiebeln ebenfalls säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Pilze (z. B.

Champignons, Shiitake, Kräutersaitlinge) putzen und in Scheiben schneiden. Von den Shiitake-Pilzen zudem die Stiele entfernen.

Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Gemüse außer dem Grünkohl und Zwiebeln kurz andünsten, dann das Curry hinzufügen und leicht anrösten. Dadurch entfaltet sich das Aroma besser. Grünkohlblätter, Ingwer und Knoblauch dazugeben, dann Apfelsaft, Kokosmilch und Brühe angießen. Das Gemüse etwa 10 Minuten garen. Dabei mit Sojasoße und Misopaste würzen. Nach der Hälfte der Garzeit die Pilze dazugeben.

Das Curry zum Schluss mit etwas Honig, Chili, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Wer mag, kann außerdem noch Orangenabrieb und -saft dazugeben. Koriander oder Petersilie säubern und hacken. Das Curry in tiefen Tellern servieren und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Tarik Rose am 17. Januar 2021