

# Indisches Curry mit Weisskohl

## Zutaten für 2 Portionen

### Für das indische Curry

- 500 g Kartoffeln, festkochend – schälen und in 1,5-cm-Scheiben schneiden
- 300 g Weisskohl – in 1 cm breite Streifen schneiden

### *Flüssige Zutaten und Gewürze*

- 500 ml Wasser
- 3 EL Erdnussöl
- 2 EL Amino Kokoswürzsauce (z. B. von [Fairtrade](#))\*
- 1 rote Chili – entkernen und in dünne Ringe schneiden
- 1 EL geriebener Ingwer
- 3 TL Korianderpulver
- 1 TL schwarze Senfsamen
- ½ TL Kurkumapulver
- 1/3 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

*\*alternativ 2 EL Tamari und etwas Kokosblütenzucker verwenden*

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten

Für das indische Curry das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln zusammen mit den Senfsamen 3 Min. anbraten. Dann den Weisskohl dazugeben und 3 Min. mitbraten.

Den Ingwer einrühren, Chili hinzufügen und mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander bestäuben. Das Ganze gut vermengen, 1 Min. mitdünsten und mit Wasser ablöschen. Dann einmal aufkochen und 10 Min. leicht köcheln lassen.

Schliesslich die Kokoswürzsauce einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das indische Curry mit Koriander bestreut servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 397 kcal, Kohlenhydrate: 52 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 16 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/indisches-curry.html>