Indisches Rosenkohl-Curry vegan mit Kichererbsen

Unser Indisches Rosenkohl-Curry vegan ist eine winterzeitliche Interpretation des Gemüsecurrys. Die sattgrünen Röschen wachsen ausschließlich im Winter und sind markant aromatisch im Geschmack. Durch die Zugabe von Kokosmilch wird das Curry schön cremig.

Für 2 Personen:

200 g Rosenkohl
150 g BioGourmet Kichererbsen aus der Dose
Eine Tomate
Eine kleine Zwiebel
1 TL BioGourmet Knoblauchcreme
3 TL BioGourmet Ingwersaft
1 Dose BioGourmet Kokosmilch
Gewürze (je 1/2 TL): Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt, Ras el Hanout
2 TL Currypulver
2 EL BioGourmet Bratöl
Salz zum Abschmecken
BioGourmet Basmatireis als Beilage

Zubereitung

Den Reis aufsetzen. Den Rosenkohl putzen, waschen und die Stielansätze abschneiden. Anschließend halbieren. Tomate und Zwiebel in kleine Stücke schneiden. In einem Wok das Bratöl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Ingwersaft, Knoblauchcreme und Gewürze hinzufügen und kurz mitbraten. Von der Kokosmilch zuerst die Creme mit einem Löffel abschöpfen und zusammen mit dem Rosenkohl und der Tomate in den Wok geben. Für ungefähr 10 Minuten anschwitzen.

Den Rest der Kokosmilch dazugeben und alles für weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Rosenkohl gar aber nicht zu weich ist. In der Zwischenzeit die Kichererbsen abgießen und zum Schluss untermischen. Indisches Rosenkohl-Curry vegan mit Salz abschmecken und zusammen mit dem Basmati Reis servieren.

Dazu passt Papadam oder frisch gebackenes Fladenbrot. Nach Belieben kann auch etwas frischer, klein gehackter Koriander und scharfes Chilipulver hinzugefügt werden. Guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!
Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte