

# Rezept des Monats Juni

## Spitzkohl-Curry mit roten Linsen



### Zutaten (für 4 Portionen):

1 kleiner Spitzkohl (ca. 600g)

400g Kartoffeln

3 Möhren

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Ca. 2 cm Ingwer

Chiliflocken

2 EL Öl

1 EL Curry

Kreuzkümmel

200 ml Kokosmilch

Ca. 250 ml Gemüsebrühe

100 g rote Linsen

Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

### Zubereitung:

Den Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben.

Im erhitzten Öl das vorbereitete Gemüse andünsten, Curry, Chiliflocken und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und alles zehn Minuten zugedeckt köcheln. Die Linsen zugeben und weitere ca. zehn Minuten garen. Falls notwendig die restliche Brühe nach und nach zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Curry sollte trocken sein. Wer mehr Sauce möchte, kann jedoch die Flüssigkeiten erhöhen, dann evtl. stärker nachwürzen. **Guten Appetit!**<sup>1</sup>