



Linse-Curry-Eintopf mit Grünkohl

So herrlich würzig und vegan

Einkaufsliste

3-4 Personen

- 2 große Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Blumenkohl
- 150 g Grünkohl
- 100 g rote Linsen
- 60 ml Kokosöl
- 1 Stück (daumengroß)
Ingwer
- 2 EL Currypulver
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Msp. Cumin
- 1 TL Pfeffer
- 1 EL Kurkuma
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Petersilie
- 20 ml Ahornsirup
- 2 EL Sojasauce
- 400 g gehackten Tomaten
(Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch

Mehr Infos

- Vorbereitung | 10 Min
- Kochen | 20 Min
- Fertig in | 30 Min

So wird's gemacht

Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln achteln, Knoblauch fein hacken. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Den Grünkohl gut waschen und leicht massieren, Blätter von den Strängen zupfen und klein hacken.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Ingwer schälen und fein hacken. Gemeinsam mit den gesamten Gewürzen zu den Zwiebeln geben und alles gut anrösten. Blumenkohl und Paprika hinzugeben und gut anbraten. Mit Ahornsirup und Sojasauce ablöschen. Linsen hinzugeben.

Brühe, Kokosmilch und Tomaten hinzugeben und alles etwa 10-15 Minuten köcheln lassen bis die Linsen und der Blumenkohl weich sind.

Zum Schluss Petersilie hacken und gemeinsam mit dem Grünkohl hinzugeben. Alles nochmal ziehen lassen bis der Grünkohl weich ist.

Entweder pur als Eintopf servieren oder dazu z.B. Basmatireis garen und gemeinsam servieren.

Tipp: Wer etwas Crunch möchte, kann etwas rohen Grünkohl als Dekoration auf den Eintopf geben oder den Grünkohl mit etwas Olivenöl und Salz im Backofen bei 200 °C kurz rösten und dazu servieren.