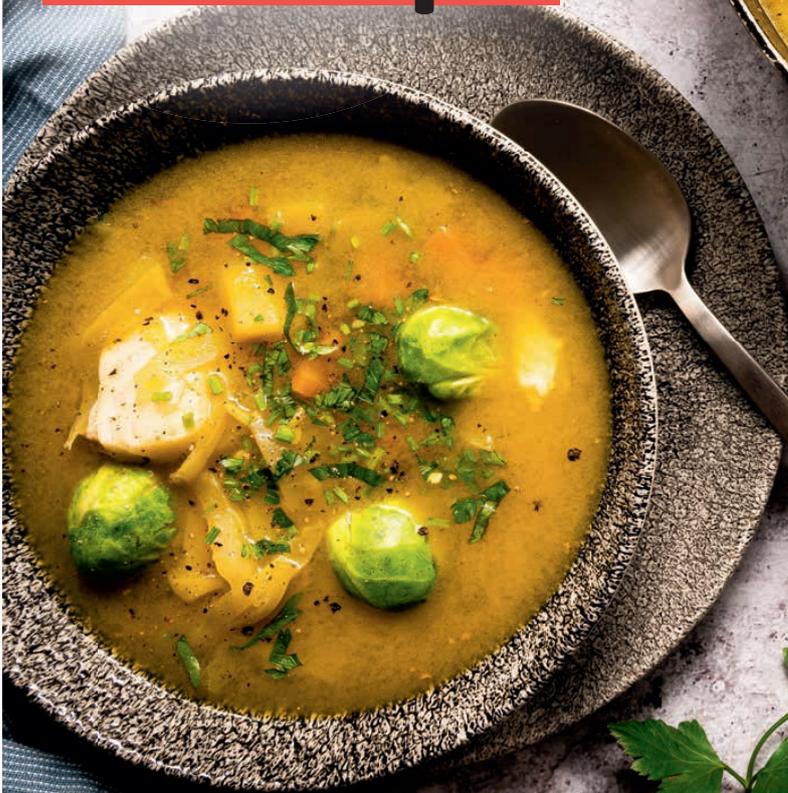


Curry- Kohl- Eintopf



HAUPTSPESIE

TIPP

Weißer Kohl ist von allen Kohlsorten der vitaminreichste. Er enthält zusätzlich Folsäure, Kalzium, Kalium sowie Magnesium. Außerdem haben seine Senföle eine entgiftende Wirkung.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen, 1 Kartoffel,
1 Karotte, 1 Zwiebel, ½ Zitrone
1 Stück Ingwer (2 cm)
225g Heilbutt (TK)
200 g Weißkohl
200 g Rosenkohl (TK)
50 g Reis
1 Liter Gemüsebrühe
2 EL Kokosöl
1 EL Curry, 1 TL Kümmel, 1 TL Zucker,
1 Prise Chili, Salz, Pfeffer
-
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Zur Vorbereitung den Weißkohl (ohne Strunk) und Zwiebel in schmale Ringe bzw. Streifen und die Karotte und Kartoffel in grobe Würfel schneiden – den Knoblauch und Ingwer fein reiben.
2. Den Fisch auftauen und in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Die Gemüsebrühe zusammen mit Reis für 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit Knoblauch, Zwiebel und Ingwer mit Curry, Kümmel, Zucker, Chili und Kokosöl anschwitzen.

4. Im Anschluss Kartoffel- und Karottenwürfel dazugeben und alles leicht bräunen, danach die gesamte Mischung in die köchelnde Gemüsebrühe geben.

5. Sobald Kartoffeln, Karotten und Reis gar sind, noch Weißkohl, aufgetauten Rosenkohl und Fisch zum Eintopf geben und etwa 5–6 Minuten ziehen lassen.

6. Alles mit Salz, Pfeffer und frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie servieren.