



# Kohlcurry mit Möhren auf Duftreis

Ein Curry aus Weißkohl mit Möhren, Zwiebeln und Knoblauch auf Reis.

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Garzeit ca. 30 Minuten



## Werkzeug

- Messer, Brett
- großer und kleiner Kochtopf
- Durchschlag
- Sieb

## Zutaten

- Weißkohlkopf ca. 1.000g bis 1.500g
- 250g Möhren
- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- Sesamöl
- 2 - 4 EL Currypaste, Pfeffer, Salz
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 1 - 2 Becher saure Sahne
- pro Person 1 – 1,5 Tassen Reis

## **Zubereitung**

Zwiebeln schälen, in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Im Topf mit etwas Sesamöl Zwiebeln und Knoblauch an schwitzen.

Je nach persönlichem Geschmack Currypaste zugeben. Beim ersten mal nur wenig verwenden (1-2 EL), denn diese Pasten können unter Umständen sehr scharf ausfallen.

Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Kohl in feine Streifen schneiden.

Wenn die Zwiebeln braun werden, Kohl und Möhren in den Topf geben. Mit etwas Wasser ablöschen, so dass der Boden gut mit Wasser bedeckt ist.

Gemüsebrühe dazu geben und mit Pfeffer und Salz würzen und abschmecken. Eventuell noch Currypaste zugeben.

Für ca. 20 Minuten kochen.

Pro Person eine Tasse Reis ins Sieb abmessen. Reis abwaschen und in den kleinen Topf geben. Etwas Salz dazu. Pro Tasse Reis 2 Tassen Wasser in den Topf gießen. Wasser zum Kochen bringen und dann bei geringer Hitze für ca. 20 Minuten garen. Der Reis ist fertig, wenn unten im Topf kein Wasser mehr steht.

Kurz vor dem Servieren je nach Geschmack noch 1 – 2 Becher saure Sahne ins Kohlcurry geben und unterrühren.

Reis auf den Teller füllen, Kohlcurry dazu geben und servieren.

Guten Appetit!