

Polar's Kochstudio
Rezept 47 / 2008



Rosenkohl – Curry

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Rosenkohl
400 g Kartoffeln
3 Stange/n Staudensellerie
2 Zwiebel(n), gewürfelte
4 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
½ TL Kurkuma
300 ml Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
50 g Rosinen
½ TL Chilipulver oder frischer Chili
½ Bund Petersilie
2 Banane(n)
½ Zitrone(n), der Saft davon
150 g Schlagsahne
1 EL Zucker, braun bei Bedarf

Zubereitung:

Rosenkohl putzen, die Röschen halbieren. Kartoffeln schälen und würfeln. Staudensellerie putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili und Zwiebeln darin anbraten. Mit Currypulver und Kurkuma bestreuen. Tomatenmark zugeben und kurz mit anschwitzen (je nach Geschmack 1 EL braunen Zucker zugeben). Rosenkohl, Kartoffeln und Sellerie zugeben. Kurz andünsten und die Brühe angießen. Rosinen zugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten köcheln. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben und Zitronensaft zugeben und noch einmal 10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne nicht ganz steif schlagen und unter das Rosenkohl-Curry heben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Gutes Gelingen und Bon Appetit