



Spitzkohl-Bowl mit Curry

Zutaten:

3 Schalotten	1 TL rote Currypaste (je nach Schärfe auch mehr)
2 Knoblauchzehen	1 Dose stückige Tomaten
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)	250 ml Gemüsefond
200 g Zuckerschoten	Salz, Pfeffer
500 g Süßkartoffeln	1 Prise Rohrzucker
1 kleiner Spitzkohl	3 Stiele glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	50 g Cashewkerne

Zubereitung:

1. Zuallererst müsst Ihr Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Anschließend schält Ihr die Süßkartoffeln und schneidet sie in kleine Würfel.
3. Den Spitzkohl solltet Ihr vierteln, den Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Spült ihn kurz in einem Sieb ab. Lasst ihn gut abtropfen.
4. Danach die Zuckerschoten waschen und jeweils die Enden abschneiden.
5. Gebt das Öl in eine große Pfanne (oder noch besser in einen Wok) und erhitzt es. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze andünsten. Gebt die Currypaste dazu und röstet sie kurz mit an.
6. Süßkartoffeln und Spitzkohl können nun in die Pfanne. Dünstet alles etwa für weitere 5 Minuten an.
7. Die Tomaten könnt Ihr samt der Flüssigkeit dazugeben.
8. Gießt den Gemüsefond dazu. Schmeckt alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Rohrzucker ab. Zugedeckt solltet Ihr das Curry bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen lassen.
9. Inzwischen könnt Ihr die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
10. Die Cashewkerne grob hacken. Das Spitzkohl-Bowl nochmals abschmecken. Petersilie und Cashewkerne darüberstreuen. Und nun lasst es Euch schmecken!