

## Spitzkohlgemüse mit Curry

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Spitzkohl – 250 g Möhren – 1 Zwiebel – 4 EL Sesamöl – 1 TL Gemüsebrühe – 1-2 TL Curry – 200 ml Sahne – Salz – Pfeffer – Petersilie

### Zubereitung:

- Spitzkohl halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter in grobe Streifen schneiden
- Möhren putzen und in schmale Scheiben schneiden
- Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden
- Sesamöl in einem großen Topf erwärmen und die Zwiebel darin glasig dünsten
- Möhren zugeben und kurz mit braten, dann den Kohl zufügen und bei milder Hitze weiter braten bis er zusammenfällt
- Gemüsebrühe und Curry unterrühren, Sahne darüber gießen und kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken und über den Spitzkohl streuen
- Dazu passt Reis oder Couscous

*Wir wünschen guten Appetit!*

