Grünkohl Indisch

Zutaten

für 4 Portionen (oder 2-3 Hungrige)

- 1 kg Grünkohl, frisch
- 3 EL Öl
- 1/2 mittelscharfe Chilischote
- 1/4 - 1/2 scharfe Chilischote
- 1 EL Senfsamen, schwarz (geht auch ohne)
- 1 TL Kreuzkümmel-Samen
- 10 Curryblätter, frische (auch gut mit getrockneten)
- 3 mittel-große Zwiebeln
- 5 cm Ingwerwurzel
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Tamarinden-Konzentrat
- 1 Bio-Orange
- 150 ml Kokosmilch (wenn mehr Soße gewünscht bis zu 250 ml)
- Salz

Zubereitung

1. Einen großen Topf Wasser aufkochen. Grünkohl zupfen, klein schneiden und blanchieren.
2. Zwiebeln, Chilis und Ingwer klein schneiden. Orangenschale abhobeln (oder mit Sparschäler abziehen und dann sehr klein schneiden), dann die Orange auspressen.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Chilis, Senfsamen, Kreuzkümmel und Curryblätter hineintun. Einige Male umrühren (ca. 1 Min.), die Zwiebeln hinzufügen und goldbraun braten.
4. Den klein gehackten Ingwer dazugeben. Nach etwa 1 Min. den Grünkohl und Kurkuma hinzufügen und bei mittlerer Hitze dünsten.
5. Immer wieder ein paar Esslöffel Wasser hinzugeben, damit nichts anbrennt (ca. 200 ml gesamt).
6. Nach ca. 15 Min. den Orangensaft, die Kokosmilch und das Tamarinden-Konzentrat hineingeben.
7. Die Hitze stark reduzieren und auf sehr kleiner Flamme weitere 10 Min. garen. Es sollte nicht mehr kochen, damit die Kokosmilch nicht gerinnt.
8. Zum Schluss mit Salz und Orangenschale abschmecken.

Dazu gut: Reis oder Kartoffeln

From:
https://lecker.notraces.net/ - **Lecker**

Permanent link:
https://lecker.notraces.net/gruenkohl_indisch

Last update: **2020/06/23 00:13**