

## Veganes Grünkohlcurry mit Süßkartoffel

Vorbereiten: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 45 Minuten

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g geräucherter Tofu

2 EL Kokosöl

500 g Grünkohl, gezupft

1 große Süßkartoffel (ca. 300 g)

300 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

1 TL Currypulver (mild)

1 TL Paprika, edelsüß

Evtl. Salz

80 g Cashewkerne, geröstet, ungesalzen

### Anleitung:

Knoblauch, Zwiebel und die Süßkartoffel schälen und würfeln. Den Tofu würfeln.

Öl in einem mittleren Topf erhitzen. Zwiebeln, Tofu und Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen (nicht zu braun werden lassen). Süßkartoffeln zugeben und 5 Min. mit braten.

Den Grünkohl mit der Brühe zugeben und alles für 10 – 15 Min garen. Mit Currypulver und Paprika würzen und der Kokosmilch auffüllen. Evtl. mit Salz abschmecken und je nach Konsistenz, noch etwas Brühe dazu gießen. Mit gehackten Cashewkernen garnieren und servieren.

Dazu passen Naan Brot, Reis oder Hirse.

**Das Rezept ist:** ballaststoffreich, lactosefrei, low carb

### Nährwerte pro Portion\*:

Energie: 380 kcal

Kohlenhydrate: 15 g

Fett: 17 g

Eiweiß: 21 g

\*Berechnet mit DGExpert 2021