

Grünkohl asiatisch

Zutaten für 4 Personen

500g Grünkohl (TK)

200ml Orangensaft

50g Butter

1 Kl. Zwiebel (ca. 50g)

1 Chilischote

100g frische Mango

1 TL Currypulver

1 TL Sesam

1 EL Mango Chutney

Kokosmilch nach Geschmack

Ingwer, Salz, Pfeffer und Zucker nach
Geschmack

Zubereitung

1. Zwiebel putzen und fein würfeln. Chilischote fein schneiden. Butter schmelzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen.
2. Anschließend Sesam und Currypulver, kleingeschnittene Chilischote, Mango Chutney, Prise Salz und etwas Zucker zufügen und kurz anschwitzen. Das Ganze mit dem Orangensaft ablöschen und anschließen mit dem Grünkohl auffüllen.
3. Jetzt wird der Grünkohl in dem Sud gargerecht und anschließend mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Zucker abgeschmeckt. Nach Geschmack kann aus Kokosmilch zugefügt werden.

Guten Appetit!