



## REZEPT DER WOCHE

# Rote-Linsen-Curry-Topf mit Palmkohl

### Zutaten

- 1 Bund Palmkohl
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200g rote Linsen (getrocknet)
- 1 große Tomate (alternativ 1 EL Tomatenmark)
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Chiliflocken
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1 -2 EL Currypulver
- etwas Muskat
- Pfeffer
- 4 EL Apfelessig (oder Weißweinessig)

### Zubereitung

Zuerst die Linsen zubereiten. Für eine bessere Verträglichkeit die Linsen mit heißem Wasser übergießen und eine halbe Stunde lang einweichen. Anschließend das Einweichwasser wegschütten und die Linsen nochmal gründlich abspülen. Die Linsen dann in frischem Wasser (ohne Salz) ca. 10-15 Minuten kochen. Sie dürfen etwas zerfallen. Das restliche Kochwasser nach dem Kochen abgießen.

Vom Palmkohl die dicken Stiele entfernen. Die Blätter putzen und anschließend in ca. 1-2 cm dünne Streifen längs schneiden. Die Streifen dann quer legen und mit dem Messer sehr fein hacken. Selleriestangen ebenfalls in dünne, feine Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Alles zusammen mit etwas (Raps-)Öl in einen Wok geben und mit geschlossenem Deckel andünsten, gelegentlich umrühren.

Nach 10-15 Minuten die Linsen zum Gemüse hinzugeben und mit Muskat, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Alles Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und mit Apfelessig und Tomatenmark (oder Tomatenstücken) verfeinern. Danach erneut etwas köcheln lassen. Ggf. nochmal mit Pfeffer, Chili oder etwas Salz nachwürzen und abschmecken.

Dazu schmecken z.B. getoastetes Brot oder Rosmarin-Kartoffeln aus dem Backofen.

Guten Appetit!