

Rosenkohl-Orangen-Curry mit Sultaninen

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Rosenkohl
- » Salz
- » 3 Orange(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 5g Ingwer
- » 80g Cashewnüsse
- » 250g Reis
- » 20g Butterschmalz
- » 1/2 TL Kurkuma
- » 1/4 TL gem. Koriander
- » 1/4 TL Kreuzkümmel
- » Zimt
- » 40g Rosinen
- » 1 EL geh. Koriander

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen, waschen, 15min in kochendem Salzwasser garen. Zwei Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein hacken.

2. Rosenkohl abgießen (Garsud auffangen), kalt abschrecken und abtropfen lassen. Cashewkerne grob hacken und ohne Fettzugabe goldbraun rösten.

3. Reis in 800ml Salzwasser aufkochen, 12-15min ausquellen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im heißen Butterschmalz anrösten. Salz, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel sowie Zimt zufügen und kurz mitrösten.

4. Rosenkohl, Orangenfilets sowie Rosinen zufügen und kurz schwenken. Eine Orange auspressen. Den Saft mit 100ml Garsud zum Gemüse geben und 5min schmoren. Abschmecken. Cashewkerne zum Reis geben, nach Belieben mit Kurkuma bestäuben und mit Koriander bestäuben und mit Koriander garnieren.

Nährwerte: 530kcal/E18g/F15g/KH78g pro Portion

angelegt am: 29.01.2004

Rezept-Nr: 888

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke