SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Orient Curry | Hackfleisch | Spitzkohl

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 1 h 10 min

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Zutaten

1 Mittelgroßer Spitzkohl (1 - 1,2 kg), Strunk entfernt in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten

Etwas Erdnussöl

4 Esslöffel Orient Curry

800 g Hackfleisch Rind oder gemischt

150 g Zwiebel gewürfelt (0,5 cm)

100 ml Sojasoße light (salzarm)

50 ml Fischsoße

100 ml Mango-Pürée

500 ml Kokosmilch

1 Limette

1 Bündel Koriander, gehackt

1 Bündel Thai Basilikum, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Zuerst den Backofen auf 180 - 200 Grad Umluft vorheizen.

2. Den Spitzkohl auf einem Backblech verteilen, leicht mit Erdnussöl benetzen und gleichmäßig mit dem Currypulver bestreuen. Für etwa 30-40 Minuten im Backofen backen. Er darf oben ruhig knusprig braun werden.

3. Gleichzeitig das Hackfleisch in einem Topf anbraten, bis es etwas Farbe bekommt, Zwiebel zugeben, kurz mitbraten und mit Sojasoße und Fischsoße ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

4. Dann Mango-Pürée und Kokosmilch angießen und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen. Mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

5. Den Spitzkohl anrichten und die Hackfleischsoße großzügig drüber löffeln und mit frisch gehacktem Koriander und Thai-Basilikum toppen. Dazu Reis oder Kartoffeln!