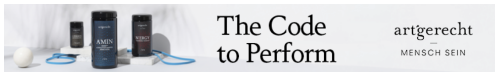


Veganes Spitzkohl-Curry

Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Kokosöl
- 1 Spitzkohl
- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 250g Champignons
- 1 Paprikaschote
- 500ml Kokosmilch
- 50g Tomatenmark
- 30g Currypaste (gelb) https://amzn.to/3yn5zjF
- 1 TL Salz
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1 Prise Chili
- 400ml Wasser
- Koriander zum Dekorieren



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Spitzkohl halbieren und in feine (ca 5mm dicke) Scheiben schneiden. Champignons vierteln, dieZucchini, Möhren und Paprika würfeln.

Das Kokosöl in einem großen Topf (oder in einem Wok) erhitzen, die Zwiebel in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit der Currypaste hinzugeben. Alles zusammen verrühren und für 2-3 Minuten dünsten.

alle anderen Zutaten hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel unter gelegentlichen Rühren für ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

© 2026 TIME2TRI GmbH