



## Sri-lankisches Möhren-Curry mit Kokosmilch

### Zutaten

3 El Butterschmalz  
2 große Zwiebeln, fein geschnitten  
400g Möhren  
1 TL Chiliflocken  
2 TL Currypulver  
1 TL Kurkuma gemahlen  
1 Zimtstange  
400ml Kokosmilch  
400g Dose Tomaten, gehackt

### Zubereitung

Butterschmalz in einem Kochtopf erhitzen. Die Zwiebeln darin etwa 10min andünsten, bis sie weich und karamellisiert sind. In der Zwischenzeit die Möhren in schmale Stifte schneiden, etwa 4cm lang. Die Möhrenstifte zusammen mit den Gewürzen in den Topf geben und etwa 5min mit andünsten.  
Kokosmilch und Tomaten hinzu, die Temperatur runter drehen und etwa 25min köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.

Zum Servieren die Zimtstange entfernen und zu Reis anrichten.

Quelle: kuechenlatein.com

## Orangenpolenta mit karamellisiertem Chicorée

### Zutaten für die Polenta

300g Polenta  
1L Wasser  
3 Orangen  
1 EL Gemüsebrühe  
1,5 TL Salz

### Für den Chicorée

3-4 Köpfe Chicorée  
25g Margarine  
2 TL Rohrohrzucker  
0,5 TL Salz  
80g Haselnüsse  
1 EL Balsamicoessig  
2 Zweige Rosmarin  
4 EL Olivenöl  
1 TL Chiliflocken

### Zubereitung

Die Schale der Orangen abreiben und den Saft auspressen. Das Wasser mit der Gemüsebrühe und Salz zum Kochen bringen, den Topf vom Herd nehmen. Den Orangensaft und die Schale dazugeben. Die Polenta unter Rühren einrieseln lassen und anschließend quellen lassen.

Die Chicorée der Länge nach vierteln. Die Haselnüsse, sowie den Rosmarin grob hacken. In einer großen Pfanne die Margarine mit Zucker und Salz erhitzen. Den Chicorée 5min braten und zwischendurch wenden.

Mit Balsamico ablöschen. Haselnüsse und gehackten Rosmarin dazugeben.

Den Chicorée zusammen mit der Polenta anrichten, mit Olivenöl und Chiliflocken garnieren.

Quelle: sevencooks.com



## Grünkohl-Schakschuka

### Zutaten

500g Grünkohl  
300g Steinchampignons  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 Eier  
Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
Kreuzkümmel gemahlen  
Chiliflocken  
1 MP Zimt  
Etwas geriebene Muskatnuss

### Zubereitung

Die Kohlblätter von den Stielen lösen und die dicken Blattrippen entfernen. Den Kohl in reichlich kochendem Salzwasser etwa 1min blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden.

Die Pilze putzen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Die Pilze zugeben und 3-4min mit braten. Den Grünkohl untermischen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Eine leichte Kuhle in den Grünkohl formen, die Eier aufschlagen und in die Kuhle setzen.

Bei kleiner Hitze zugedeckt stocken lassen.

Mit Chiliflocken bestreuen und servieren. Dazu passt ein Baguette.

Quelle: [foodish.cooking](http://foodish.cooking)

## Kohlrabipfanne

### Zutaten

1-2 Kohlrabi  
500g festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
200ml Gemüsebrühe  
50ml Sahne  
50g Babyspinat  
70g Feta  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss

### Zubereitung

Kohlrabi und Kartoffeln schälen. Kohlrabi und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffelstücke dazugeben und 5min rundherum anbraten.

Hitze reduzieren, Gemüsebrühe und Sahne angießen und einrühren. Kohlrabipfanne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15min leicht köcheln lassen, bis der Kohlrabi und die Kartoffeln weich sind.

Den Feta zerbröseln und den Babyspinat waschen. Zum Servieren die Kohlrabipfanne mit beidem bestreuen.

Quelle: [eatbetter.de](http://eatbetter.de)