

Undines leckere

Wirsingkohl-Pfanne



40 Minuten



für 4 Personen

Zutaten

- 1 Wirsingkohlkopf (ca. 1kg)
- 2 Zwiebeln
- 2 - 4 Knoblauchzehen
- Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 TL Salz*
- TL Paprikapulver*
- 1 TL Kurkuma*
- etwas Pfeffer
- 300 - 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Zweige Petersilie
- 1 Büchse Kokosmilch*
- 4 - 5 Kartoffeln oder 100 - 150 g Quinoa* (mit Reis* oder Reismudeln schmeckt es auch sehr gut, sollte vorher gekocht werden)

Zubereitung

Den Wirsingkohl halbieren, vierteln und den Strunk entfernen. Nun sind es noch ca. 500 g. Den Wirsingkohl in Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln und in der Pfanne mit Öl anbraten.

Den Wirsing und die gewünschte Beilage dazugeben (Kartoffeln in kleine Würfel schneiden oder Quinoa waschen), würzen und kräftig anbraten.

Nun die Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 - 20 min köcheln lassen bis alles weich ist. Anschließend die Kokosmilch dazugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen.

Zum Schluss die gehackte Petersilie darüber streuen.

*im Weltladen erhältlich

Tierra - Eine Welt e.V.



Ardine

ist Hobbyköchin

und ehrenamtlich in unserem
Weltladen engagiert. Besonders mag
sie den Austausch mit unserer
Kundschaft und den anderen
ehrenamtlichen Menschen und
unterstützt so den Fairen Handel.
