

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Ayurveda Wirsing-Rosinen-Curry

| | |
|-------------------------------|--------------------------|
| Zutaten für 4 Personen: | |
| 1 kleiner Wirsingkopf | 2 TL gemahlener Kurkuma |
| 1 rote Chilischote | 100 g Sultaninen |
| Kleines Stück frischen Ingwer | 100 g Walnüssekerne |
| Etwas gemahlener Kreuzkümmel | brauner Rohrzucker, Salz |
| 1 Zimtstange | 1 kleine Dose Kokosmilch |
| Öl | 1 Zitrone |

Zubereitung:

Schneiden Sie 1 kleinen Kopf Wirsing in grobe Streifen.

Eine Chilischote in Ringe und hacken ein kleines Stück geschälte Ingwerwurzeln fein.

Erhitzen Sie Öl in einer beschichteten Pfanne und rösten

Chiliringe, gehackten Ingwer, wenig Kreuzkümmel, 1 Zimtstange und 2 Teelöffel Kurkuma kurz an. Geben Sultaninen, Walnusskerne und etwas braunen Zucker zu lassen alles kurz andünsten.

Dann geben Sie den kleingeschnittenen Wirsing dazu, würzen mit etwas Salz und löschen das Wirsing-Rosinen-Curry mit Wasser ab und lassen alles 15 Minuten dünsten.

Zum Schluss gießen Sie Kokosmilch an, lassen das Wirsing-Rosinen-Curry noch einmal 5 Minuten köcheln.

Schmecken Sie mit Salz und dem Saft einer Zitrone ab.