

Grünkohl-Wok mit Kokosreis

Für 2 Personen / Zubereitung ca. 35 Minuten + 2 Stunden quellen

Zutaten:

- 4 EL Kokosraspel
- 2 Zwiebeln
- je 1 rote Paprika- und Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Ingwer
- 300 g Grünkohl
- 2 EL Ghee (ind. Butterschmalz)
- 120 g Basmatireis
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Zucker
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel



(C) Coco Lang für ZS Verlag

1. Kokosraspel mit 125 ml heißem Wasser übergießen und 2 Std. quellen lassen. Zwiebeln schälen und längs in Spalten schneiden. Paprika und Chili halbieren, entkernen und waschen. Paprika längs in Streifen schneiden, Chili fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Grünkohl putzen, waschen und kleiner zupfen.
2. In einem Topf 1 EL Ghee erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin andünsten. Den Reis unterrühren, mit Kokosmilch und 100 ml Wasser ablöschen. Alles mit Salz und 1 Prise Zucker würzen, aufkochen lassen und dann bei schwacher Hitze 20 – 25 Min. garen.
3. Inzwischen im Wok 1 EL Ghee erhitzen, restliche Zwiebeln und Paprika darin 2 – 3 Min. unter Rühren braten. Chili, Knoblauch, Ingwer und Grünkohl unter Rühren 2 Min. mitbraten. Kurkuma und Kreuzkümmel kurz mitrösten. Kokosraspel samt Einweichwasser dazugießen und den Grünkohl-Wok mit Salz würzen. Alles offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 – 7 Min. garen. Dann bei starker Hitze unter Rühren braten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Reis servieren.



Mehr Rezepte in
Tanja Dusy: Coconut Kitchen