



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Grünkohlcurry

JANUAR



Zutaten

Für : 4 Personen

- 350 g Grünkohl (200 g Grünkohl, geputzt)
- 25 g Paranüsse
- 2 EL Rapsöl
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Pimentpfeffer
- 2 TL Kurkuma
- 1 cm Ingwer
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Garam Masala
- 150 g rote Linsen
- 2 Möhren
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone
- Salz

Zubereitung

- Grünkohl putzen, vom Strunk abziehen und in mundgerechte Stücke rupfen. 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
- Die Paranüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften.
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Linsen in einem Sieb abbrausen.
- Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig anbraten und die Gewürze dazugeben.
- Möhren und Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und Grünkohl sowie Kokosmilch hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen.
- Evt. noch Gemüsebrühe hinzufügen.
- Die Zitrone pressen.
- Mit Zitronensaft und Salz abschmecken und mit den gerösteten Paranüssen servieren.



Tipp: Reichen Sie dazu Vollkornreis, Couscous oder Bulgur.



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Curry de chou frisé

JANVIER



Ingrédients

Pour : 4 personnes

- 350 g de chou frisé (200 g de chou frisé, nettoyé)
- 25 g de noix du Brésil
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- ½ c. à c. de piment
- 2 c. à c. de curcuma
- 1 cm de gingembre
- ½ c. à c. de poivre noir
- 2 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de garam masala
- 150 g de lentilles corail
- 2 carottes
- 400 ml de bouillon de légumes
- 400 ml de lait de coco
- 1 citron
- sel

Préparation

- Laver le chou frisé, enlever la tige et le plumer en morceaux de la taille d'une bouchée. Blanchir pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis rincer à l'eau froide et égoutter.
- Hacher les noix du Brésil et les faire griller sans graisse dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient parfumées.
- Peler et couper en petits dés les échalotes et l'ail. Laver les carottes et les couper en fines tranches. Rincer les lentilles dans une passoire.
- Faire chauffer l'huile dans une casserole, faire revenir les échalotes et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et ajouter les épices.
- Ajouter les carottes et les lentilles et déglacer avec le bouillon de légumes. Porter à ébullition et ajouter du chou frisé et du lait de coco. Laisser mijoter pendant 10 minutes.
- Ajouter du bouillon de légumes si nécessaire.
- Presser le citron.
- Assaisonner avec du jus de citron et du sel et servir avec des noix du Brésil grillées.



Conseil : Servir avec du riz complet, du couscous ou du bulgur.



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



50 min



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



50 min

