

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests

NEU 2018 Veganes Krimidinner

NEU 2018 VeganCafe (monatlich)



Sabine Lippertz  
Oecotrophologin  
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Rosenkohl-Curry



Vor- und Zubereitung incl. Garzeit dauert ca. 45 - 60 Minuten

### Zutaten:

- 890 g Rosenkohl – putzen und im Strunk kreuzförmig einschneiden (= 590 g geputzt)
- 1 rote Zwiebel (= 175 g geputzt)
- 500 g Kartoffeln
- 2 große Stangen Lauch – putzen und in grobe Ringe schneiden (= 335 g geputzt)
- 9 mittelgroße Champignons – putzen und in mittelgroße Würfelschneiden
- Sesam-Öl zum Anbraten – bzw. alternatives Öl zum Braten, wenn man Sesamöl nicht mag oder es nicht vorrätig hat

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a> <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">Instagram: enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



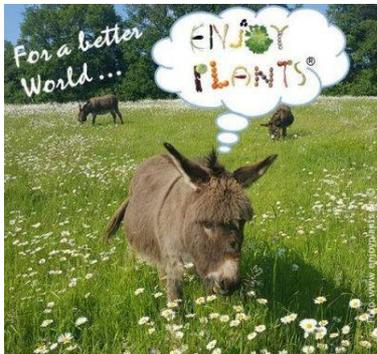
- 1 El Curry
- 2 Dosen Kokosmilch
- 430 ml Wasser (oder nach Bedarf mehr oder weniger)
- Zitronenschale (nach Geschmack)
- Zitronensaft (vorsichtig dosieren)
- Kräutersalz, bunter Pfeffer
- Walnüsse zum Bestreuen

## Zubereitung

- Geputzten Rosenkohl (im Ganzen) in Sesamöl anbraten – nicht zerteilen, dann zerfällt er zu stark
- Wenn er etwas Farbe angenommen hat, die Zwiebel- und Kartoffel-Würfel dazugeben und ca. 10 Minuten braten bei mittlerer Hitze
- Curry drüber streuen und ganz kurz mitbraten, Vorsicht, wenn er verbrennt, wird er bitter
- Kokosmilch und Wasser zugeben
- Zitronenschale (nur 2-3 Streifen)
  
- 20-30 Min. Köcheln
  
- Ca. 10-15 Minuten vor Ende der Garzeit den Lauch und die Champ. zugeben.
- Mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft (Vorsichtig) abschmecken

Anrichten und mit Walnüssen bestreuen

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------