

Grünkohl-Cashewnuss-Pfanne mit Reis

Für 4 Personen

Zutaten

50 g Cashewnüsse
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

2 große Hände Grünkohl
250 g Vollkornreis oder
parboiled Reis
400 ml Reissahne oder
Schlagsahne
8 kleine Tomaten
20 g Stärke (z. B. Mais- oder
Kartoffelstärke)
100 ml Gemüsebrühe
(optional: Wasser)
Muskat
1 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
Saft einer halben Zitrone
1 Prise Zucker

Zubehör

1 Pfanne, 1 Messer,
1 Brett, 1 Teelöffel, 1 Esslöffel,
1 Topf, 1 Messbecher

Zubereitung

Die Cashewnüsse in einer Pfanne gold-gelb rösten, auskühlen lassen und grob hacken.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer Pfanne mit dem Olivenöl glasig anschwitzen.

Gefrorenen Grünkohl aus dem Tiefkühlfach holen. Frischen Grünkohl gründlich waschen, von Erde und Schmutz befreien und Stielenden abschneiden. Den Grünkohl anschließend grob zerkleinern. Grünkohl zu den Zwiebeln und dem Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Gewürze hinzugeben und alles kurz andünsten bis der Grünkohl etwas eingeht.

Währenddessen den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Das Besondere an parboiled Reis ist, dass dieser zwar auch wie der weiße Reis geschält ist, jedoch im Gegensatz zum klassischen weißen Reis noch einen Großteil seiner Nährstoffe enthält. Als alternative Sättigungsbeilage passen auch Vollkornnudeln, Kartoffeln, Hirse, Dinkel oder Quinoa.

Die Grünkohl-Pfanne mit Reissahne oder Schlagsahne ablöschen. Alternativ lässt sich das Rezept auch mit Haferdrink oder Reisdink zubereiten.

Die kleinen Tomaten waschen und halbieren und kurz in der Soße einige Minuten mit garen.

Die Stärke in Gemüsebrühe anrühren, in die Grünkohl-Pfanne geben und aufkochen lassen, um die Soße anzudicken. Mit Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

Den Reis mit der cremigen Grünkohl-Pfanne auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Cashewnüssen bestreuen.

Guten Appetit!

