

Grünkohlpfanne mit roten Linsen

(Weight Watchers)

Gesamtzeit: 40 min

Zubereitungszeit: 20 min

Garzeit: 20 min

Portion(en): 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

Karotten/Möhren, 2 Stück, mittel

Linzen, rot, trocken, 100 g

Zwiebel/n, 1 Stück, mittelgroß

Peperoni, 1 Stück, klein, rot

Öl, Rapsöl, 1 TL

Knoblauch, 1 Zehe(n)

Currypaste, 2 TL, grün

Gemüsebouillon/Gemüsebrühe, zubereitet, 500 ml, (2 TL Instantpulver)

Grünkohl/Braunkohl, 300 g, (TK)

Kokosmilch, fettreduziert, 200 ml

Salz/Jodsalz, 1 Prise(n)

Pfeffer, 1 Prise(n)

Cashewnüsse, Natur, 4 TL, gehackt

Anleitung

1. Karotten schälen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Peperoni waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Karottenstreifen mit Zwiebelwürfeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Knoblauch dazupressen.
2. Currypaste und Linzen zufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Grünkohl mit Kokosmilch dazugeben und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen. Grünkohlpfanne mit Salz und Pfeffer würzen und mit Peperoniringen und Cashewnüssen bestreut servieren.