

Orient Curry | Hackfleisch | Spitzkohl

Dauer: 1 h 5 min
Schwierigkeit: Mittel
Zusatzinfos: Fleisch

Zutaten für 4 Personen:

Equipment

1 Backblech
1 Topf

Zutaten

1 mittelgroßer Spitzkohl (1 – 1,2 kg), Strunk entfernt in ca. 1 cm breite Streifen geschnitten
etwas Erdnussöl
4 EL Orient Curry
800 g Hackfleisch Rind oder gemischt
150 g Zwiebel gewürfelt (0,5 cm)
100 ml Sojasoße light (salzarm)
50 ml Fischsoße
100 ml Mango-Pürée
500 ml Kokosmilch
1 Limette
1 Bund Koriander, gehackt
1 Bund Thai Basilikum, gehackt

Zubereitung

- 1 Zuerst den Backofen auf 180 – 200 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Den Spitzkohl auf einem Backblech verteilen, leicht mit Erdnussöl benetzen und gleichmäßig mit dem Currypulver bestreuen. Für etwa 30-40 Minuten im Backofen backen. Er darf oben ruhig knusprig braun werden.
- 3 Gleichzeitig das Hackfleisch in einem Topf anbraten, bis es etwas Farbe bekommt, Zwiebel zugeben, kurz mitbraten und mit Sojasoße und Fischsoße ablöschen und einkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
- 4 Dann Mango-Pürée und Kokosmilch angießen und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten schmoren lassen. Mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken.
- 5 Den Spitzkohl anrichten und die Hackfleischsoße großzügig drüber löffeln und mit frisch gehacktem Koriander und Thai-Basilikum toppen. Dazu Reis oder Kartoffeln!

