



# Unser Rezept

## DER WOCHE

---

### BUNTER KOHLRÜBENEINTOPF MIT KOKOSMILCH

---

#### ZUTATEN:

300 g Kohlrübe(n)  
150 g Zwiebel(n)  
2 EL Rapsöl  
200 g Zucchini  
150 g Paprikaschote(n), rote  
400 ml Kokosmilch  
800 ml Gemüsebrühe, kräftig  
1 TL gehäuft Zucker  
1 EL Currypulver  
30 ml Zitronensaft  
4 EL gehäuft Schnittlauchröllchen  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

#### ZUBEREITUNG:

1. Die Kohlrüben putzen, schälen und in knapp 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln und Paprikaschoten klein würfeln.
3. Die Zucchini in kleine Stücke schneiden.
4. Das Öl im Topf erhitzen und die Kohlrübenwürfel mit den Zwiebeln darin anschmoren.
5. Currypulver, Zitronensaft und Zucker zugeben, etwas schmoren lassen, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und etwa 25 Minuten kochen, bis die Kohlrüben fast gar sind.
6. Die Zucchini und Paprika untermischen und weitere zehn Minuten köcheln lassen.
7. Den Schnittlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen einen guten Appetit

---

GEMÜSE  GÄRTNEREI

---

Florian und Claudia Prietz GbR - Nußbaumstraße 9 - 83533 Edling

[www.gemuesegaertnerei.com](http://www.gemuesegaertnerei.com)

[kontakt@gemuesegaertnerei.com](mailto:kontakt@gemuesegaertnerei.com) - 0176/23949100