

# Rosenkohl-Curry mit schwarzen Linsen und Möhren-Plätzchen

## Zutaten (Für 4 Personen)

- **1 kg** Rosenkohl
- **80 g** Zwiebel
- **1** Knoblauchzehe
- **20 g** Ingwer
- **5 TL** Rapsöl
- Salz
- **2 TL** Kurkuma, gemahlen
- Chilipulver, nach Geschmack
- **1 TL** Kreuzkümmel, gemahlen
- **100 ml** Kokosmilch, fettreduziert
- **600 ml** [Gemüsebrühe](#)
- **120 g** Puy-Linsen
- **350 g** Möhren
- **150 g** Magerquark
- **1 EL** Haferflocken, Vollkorn
- **1** Ei
- Pfeffer



## Zubereitung

1. Den Rosenkohl putzen und die Röschen halbieren.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein hacken.
3. Den Rosenkohl in einem heißen Topf in 2 TL Öl ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.
4. Dabei mit etwas Salz, Kurkuma und Chili würzen.
5. Aus dem Topf nehmen und in 1 TL Öl Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz anschwitzen.
6. Dabei Chili, Kreuzkümmel und Kurkuma unterrühren.
7. Die Kokosmilch und die Brühe angießen und die Linsen untermengen.
8. Das Curry unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten köcheln lassen.
9. Nach Bedarf etwas Wasser ergänzen.
10. Während der letzten 6-8 Minuten den Rosenkohl zum Curry geben.
11. Inzwischen für die Plätzchen die Möhren schälen und raspeln.
12. In einer Schüssel Quark, Haferflocken und Ei glatt rühren.
13. Die Möhren untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Daraus kleine Plätzchen formen.
15. In einer heißen Pfanne im restlichen Öl auf beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten goldbraun braten.
16. Das Curry abschmecken und mit den Plätzchen servieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 395 kcal - 2,8 BE - 34 g KH - 12 g F - 26,3 g E - 20 g BS

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten