



Glückssterne mit Rosenkohl-Kokos-Kartoffeln

2 Portionen

250 g Rosenkohl
100 g Kartoffeln
1 kleine Lauchstange
ca. 15 g Ingwer
1 Knoblauchzehen
1 - 2 EL Öl
1/2 TL Kurkuma
1 TL Zucker
1 Dose Kokosmilch
1 - 2 EL Zitronensaft
nach Gusto Cayennepfeffer
nach Gusto Salz

1 Packung Glückssterne

4 Portionen

500 g
200 g
1 große
ca. 30 g
2
2 EL
1 TL
1 EL
2 Dosen
3 EL
nach Gusto
nach Gusto

2 Packungen

Das sollten Sie zuhause haben:
Bratöl, Kurkuma, Zucker,
Cayennepfeffer und Salz

Tipp:

Kein Kurkuma im Haus?
Zur Not geht auch etwas Curry
„englisch“, vorsicht, scharf!
Kein Vegetarier im Haus?
Da schmecken auch Fleischküchle
dazu oder unsere fertigen Frikadellen

Zubereitung

Den Rosenkohl sorgfältig putzen und halbieren. Sind die Röschen arg groß, vierteln und ggf. den Strunk rausschneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch sehr fein schneiden, Lauch putzen und in Streifen schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und Rosenkohl, Kartoffeln, Knoblauch und Ingwer bei moderater Hitze kurz anbraten. Unter Rühren Kurkuma und Zucker zugeben. Mit der Kokosmilch ablöschen und knapp 10 Minuten köcheln lassen bzw. bis das Gemüse fast gar ist. Dann den Lauch unterheben und noch mal 2 Min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Sterne auspacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Wer noch nicht im Diätieber ist, darf auch etwas Bratöl nehmen.

Gemüse mit Zitronensaft, Cayenne und Salz abschmecken und zusammen servieren.

Die Sternla sind vegan, aber ohne Soja. Die schmecken auch Kindern (mit Ketchup und Pommes :-))