



**ERLEBEN.**  
**GENIESSEN. BEGEISTERN.**

SEEFISCHKOCHSTUDIO  
BREMERHAVEN

## Grünkohl asiatisch

Für 4 Personen:

500g Grünkohl (TK)  
200ml Orangensaft  
50g Butter  
1 kl. Zwiebel (ca. 50g)  
1 Chilischote  
100g frische Mango  
1 TL Currypulver  
1 TL Sesam  
1 EL Mango Chutney  
Kokosmilch nach Geschmack  
Ingwer, Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack

Zwiebel putzen und fein würfeln. Chilischote fein schneiden.  
Butter schmelzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen.  
Anschließend Sesam und Currypulver, kleingeschnittene Chilischote, Mango Chutney, Prise Salz und etwas Zucker zufügen und kurz anschwitzen. Das Ganze mit dem Orangensaft ablöschen und anschließend mit dem Grünkohl auffüllen.  
Jetzt wird der Grünkohl in dem Sud gargekocht und anschließend mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Zucker abgeschmeckt. Nach Geschmack kann aus Kokosmilch zugefügt werden.



EUROPÄISCHE UNION:  
Europäischer Fischereifonds  
Investition in eine nachhaltige Fischerei