



Süßkartoffel-Kokos-Curry mit Spinat

Zutaten für 3-4 Portionen:

2 Süßkartoffeln (ca. 900 g)
200 g Blattspinat (frisch)
150 g Erbsen (TK)
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Kokosöl
1 Stück Inger (ca. 15 g)
1 Dose Kokosmilch (400 g)
400 ml Gemüsebrühe
3 TL Currypulver
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander, gemahlen
2-3 EL Sojasauce

Zubereitung:

Die Zwiebel grob würfeln und mit 1 EL Kokosöl in einer Pfanne oder im Wok kurz anbraten. Die Süßkartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, beides mit der nochmals für 1 Minute anbraten. Die Kokosmilch mit Gemüsebrühe zugeben und mit geschlossenem Deckel für ca. 12 Min. leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren (die Süßkartoffel soll noch einen leichten biss haben). Den Ingwer fein hacken, mit den Gewürzen, Sojasauce + Erbsen hinzugeben. Den Spinat am Ende zum Curry geben und mit geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen, dies dauert ca. 1-2 Minuten. Curry je nach Geschmack nachwürzen.

Tipp:

Serviere das Curry solo, mit Reis oder Naan-Brot.
Beginne beim Würzen dezent und gib je nach gewünschter Schärfe mehr Würze hinzu.
Die Süßkartoffel darf nicht übergaren, da das Curry sonst schnell zu Brei wird.



Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de