

SCHARFES SÜSSKARTOFFELCURRY



ÜBERSICHT

- Dauer: ca. 40 Minuten
- Menge: 3-4 Portionen
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

Currypaste:

- 1-2 Chilischoten
- 1 daumengroßes, geschältes Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Rinderfaschiertes
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Tomatenmark
- 2-3 TL Kurkuma
- 6 EL Olivenöl
- 1/2 Bio-Zitrone

Curry:

- 8 Tortillas (dünne Fladenbrote)
- 1 Stange Lauch
- 1 (mittelgroße) Süßkartoffel*
- 1 (kleine) Zucchini
- 1/2 Kohlrabi
- 1 Kartoffel
- 1 Karotte
- 1 Paprika rot
- 1 Paprika gelb
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 2 EL Kokosöl
- 400ml Kokosmilch
- 1 Tasse Jasminreis, Olivenöl
- Chili, Sesam, Koriander
- Salz, Pfeffer

* wer gern auf Regionalität und Saisonalität setzt, kann hier ebenso Karfiol, Brokkoli oder Kürbis statt Süßkartoffel verwenden



ZUBEREITUNG

Zuerst wird sämtliches geputztes & geschältes Gemüse in mundgerechte Stückchen geschnitten. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und das Kokosöl langsam in einem Wok erhitzen. Nebenbei in einem höheren Messbecher die Zutaten für die Currypaste mit dem Saft und dem Abrieb einer halben Bio-Zitrone (oder auch einer ganzen Limette) vermischen und mit einem Pürierstab fein mixen. Sobald das Öl heiß ist, die Paste darin anrösten. Nach ca. 5 Minuten die fein geschnittenen Frühlingszwiebel dazugeben und alles gut vermengen.



Nach und nach das Gemüse mit in die Pfanne geben und zuletzt mit Kokosmilch aufgießen. Die Hitze reduzieren und mit Deckel einköcheln lassen.

Daneben einen kleinen Topf mit ca. 2-3 EL Olivenöl heiß werden lassen, den (gewaschenen) Jasminreis dazugeben und leicht anrösten. Mit 1 und 1/2 Tasse heißem Wasser aufgießen und einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel die Flüssigkeit eindampfen lassen. Zum Schluss mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz vermengen.

Das Gemüse sollte in der Zwischenzeit gar sein (ein Stück Süßkartoffel sollte sich mühelos am Pfannenrand zerdrücken lassen). Das Curry mit einer ordentlichen Prise Salz und Pfeffer würzen, optional mit dem Saft der zweiten Hälfte der Zitrone abrunden und abschmecken. In Schüsseln mit Reis anrichten, mit frischem Chili, Sesam und Koriander on top verfeinern und genießen!

