

Süßkartoffel Curry I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 10 Min.

Vorbereitungszeit: 8 Min.

Kochzeit: 15 Min.

70 g	Bio Kokosmus
2	große Süßkartoffeln (ca. 600 g)
1	große Zwiebel
1	rote Paprika
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
1	rote Chilischote
2 TL	"Knoblauch" Bio-Kokoswürzöl
1 EL	Bio Kokosblütensirup
	Salz
	schwarzer Pfeffer
1/2 EL	Currypulver
½ L	Gemüsebrühe
etwas	frischer Koriander

1

Das Kokosmus grob würfeln.

2

Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

3

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

4

Die Paprikaschote von den Samen befreien und in Stücke schneiden.

5

Den Ingwer schälen und fein würfeln.

6

Die Chilischote in feine Ringe schneiden.

7

Das Kokos-Würzöl "Knoblauch" in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.

8

Den Ingwer und die Chiliringe zugeben und mitgaren.

9

Den Kokosblüten-Sirup zum Karmellisieren darüber verteilen und umrühren.

10

Die Süßkartoffelwürfeln sowie den Paprika dazugeben und andünsten.

11

Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Currypulver würzen.

12

Das Kokosmus zugeben und unterheben.

13

Die Gemüsebrühe angießen und das Curry ca. 15 Minuten garen.

14

Mit Salz, frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer nochmals abschmecken und mit frischen Korianderblättern servieren.

Tipp:



Dieses schnelle Curry-Rezept kann mit allerlei Gewürze variiert werden. Ihr könnt zum Beispiel etwas Zimt oder Kaffir-Limetten-Blätter hinein. Die Tropicai Kokoschips "Sweet Blossom" setzen als Topping auch genussvolle Akzente. So wird es ganz bestimmt nicht langweilig.