



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 Ingwer (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, den Knoblauch + Ingwer fein hacken und mit Kokosöl, sowie Currypulver, Kreuzkümmel + Koriander in einer Pfanne oder dem Wok kurz anbraten.

Die Süßkartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit der Kokosmilch + Gemüsebrühe zugeben und mit geschlossenem Deckel für ca. 12 Min. leicht köcheln lassen, gelegentlich umrühren (die Süßkartoffel soll noch einen leichten biss haben).

Die Sojasauce, mit den TK-Erbsen + Spinat zugeben und für weitere ca. 2 Min. köcheln lassen.

Tipp:

Serviere das Curry mit Reis, Naan-Brot oder Pfannenbrot.



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

www.lalalecker.de