

Süßkartoffel Curry

Zutaten für 4 Personen

2 große Süßkartoffeln (ca. 600 g)
1 große Zwiebel
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 rote Chilischote

1 EL Kokosöl BIO*
Currypulver, 1 Prise Zimt
½ L Gemüsebrühe

70 g Kokosmus BIO*
frischer Koriander
Cayennepfeffer
Salz

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Paprika entkernen und in mundgerechte Stück schneiden.
3. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
4. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und ganz klein würfeln.
5. Chilischote halbieren, von den Samen befreien und ebenfalls klein würfeln.
6. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen.
7. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Curry und Zimt zugeben und andünsten.
8. Süßkartoffelwürfel, Paprikastücke und Chili dazugeben, mitdünsten. Gemüsebrühe angießen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Zwischendrin immer wieder umrühren.
9. Kokosmus zugeben, mit Salz, Cayennepfeffer und frischen Korianderblättern abschmecken und servieren.

* Produkteempfehlung

BIO Kokosmus Premium wie auch hochwertiges **biologisches Kokosöl** finden Sie preiswert bei Vitapower online unter <https://www.vitapowershop.ch/kokosprodukte-bio-9>

Freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Hanoju, Polen

