

Süßkartoffel-Kokos-Curry (vegan)

Für 3-4 Personen:

- 2 Süßkartoffeln (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 4 Kardamomkapseln
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe oder vegane Pflanzensahne
- 200 g Kichererbsen (gekocht)
- 100 g Spinat
- Limettensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker



Schritt 1:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken, im Öl andünsten.

Schritt 2:

Gewürze und Kardamom zugeben, kurz anrösten, dann gewürfelte Süßkartoffeln und Kichererbsen einrühren. Mit Kokosmilch ablöschen und 15 Minuten köcheln, bis alles weich ist.

Schritt 3:

Spinat unterheben, mit Limettensaft abschmecken. Dazu passt Basmati-Reis. Guten Appetit!



Bildnachweis: ©Andrea Kracke-Berndorff