



Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry

Schritte: 7

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

1	Süßkartoffel (groß)	1	Zwiebel
1	Blumenkohl, klein	1 Strunk	Brokkoli
1/2 Bund	Koriander	1 EL	Ingwer, gehackt
1 EL	Knoblauch, gehackt	1	rote Chili
1 Dose	Kichererbsen (klein)	800 ml	Kokosmilch
1 TL	Zitronensaft	150 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Curry	1 TL	Kurkuma
2-3 EL	Pflanzenöl	1 TL	1 TL Koriandersamen Pulver
1 TL	Zucker		Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung

Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und Chili fein hacken. Süßkartoffel schälen und in ca. 4x4 cm große Würfel schneiden.

Von Blumenkohl und Brokkoli Röschen entfernen und waschen.

Süßkartoffelwürfel bei mittlerer Hitze in einem Topf mit Öl anschwitzen und nach ca. 1 Minute Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und Chili zugeben und mit anschwitzen.

Nach etwa 2 Minuten die Gewürze hinzugeben und für eine weitere Minute mit dünsten.

Zucker hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und dann Kokosmilch hinzugeben und etwas einreduzieren lassen.

Nach ca. 5 Minuten Kichererbsen, Blumenkohl und Brokkoli zugeben und 3 Minuten weiter köcheln.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit frischem Koriander servieren.