



Jamaican Curry

Schritte: 3

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

3	Frühlingszwiebeln	2 Zehen	Knoblauch
2	Scotch Bonnet Chili, alt. bunte Chilichoten		Salz
	Pfeffer grob, schwarz	1 TL	Jerk Dry Rub
1 TL	Ingwer	1	Zwiebel
1 TL	Thymian, getrocknet	1 kl. Kopf	Brokkoli
1	Zucchini	1 Bund	grüne Bohnen
5 Stangen	grüner Spargel	1 l	Kokosmilch
1 Dose	Kichererbsen	2	Kochbananen, gelb
3	Lorbeerblätter	1 kl. Dose	passierte Tomaten

Zubereitung

Zubereitung

1. Alle Gewürze im Mixer oder Mörser zu Pulver verarbeiten und mit gehacktem Knoblauch, Chili, Zwiebeln und Ingwer in Öl bei niedriger Temperatur anschwitzen. Passierte Tomaten zugeben und mit Kokosmilch aufgießen.
2. Lorbeerblätter und Thymian zugeben und für 5 Minuten köcheln lassen.
3. Das Gemüse und die Kochbananen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, in das Curry geben und kurz mit schmoren. Kichererbsen und Frühlingszwiebeln gehackt hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt wird's abwechslungsreich! Entdecke mit unseren karibischen Gerichten die bunte Vielfalt mit Einflüssen aus der asiatischen, afrikanischen und europäischen Küche. Egal, ob ein warmer Eintopf, wie ein leckeres Curry, Fleisch oder Fisch mit den einheimischen Gewürzen, tropische Früchte wie die Brotfrucht oder süße Desserts wie der Toto Cake. Die karibische Küche bietet etwas für jeden Geschmack.

Alle Zutaten, die du für dieses köstliche Gericht benötigst, findest du in deinem Selgros Markt in deiner Nähe. Sieh dir auch unsere anderen tollen exotischen Rezepte an und lass dich inspirieren.