Rezept

Kartoffel-Kokos-Curry

Ein Rezept von Kartoffel-Kokos-Curry, am 12.10.2024

Zutaten

600 g	überwiegend festkochende Kartoffeln
400 g	rote Paprikaschoten
40 g	frischer Galgant (oder Ingwer)
1 Bund	Koriandergrün
	½ TL Cayennepfeffer
200 ml	Kokosmilch
	Salz
80 g	Kokosraspel
2	Knoblauchzehen
	½ TL Kurkumapulver
3 EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser in 25 Min. garen. Dann abgießen, abkühlen lassen, pellen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kokosraspel unter Rühren goldgelb rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Galgant und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, zarte Stängel und Blätter separat hacken.

3. Die Kokosraspel mit Galgant, Knoblauch, Korianderstängeln, Kurkumapulver, Cayennepfeffer und 1 TL Salz mischen. Mit 3 EL Wasser im Mixer zu einer Paste verarbeiten.

4. Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, die Paste darin unter Rühren 5 Min. anbraten. Die Kokosmilch dazugießen und aufkochen lassen. Die Paprikastreifen darin 3 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln dazugeben und unter Rühren erhitzen. Mit gehackten Korianderblättchen bestreuen.