

Rezept

Sahniges Süßkartoffel-Kokos-Curry

Ein Rezept von Sahniges Süßkartoffel-Kokos-Curry, am 10.06.2026

Zutaten

2 Stängel Zitronengras	1 kleine rote Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
1 kleine rote Chilischote	je 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen
½ TL Zimtpulver	500 g Süßkartoffeln
2-3 EL Öl	400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
200 ml Gemüse- oder Fleischbrühe	2-3 TL Sojasauce
Salz	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Das Zitronengras von den äußeren harten Blättern befreien und in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, alles grob würfeln. Chilischote waschen, mit den Kernen klein schneiden. Mit Zitronengras, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel- und Koriandersamen und Zimtpulver im Blitzhacker fein pürieren.
2. Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Gewürzpaste dazugeben und darin unter Rühren 1 Min. anbraten.
3. Kokosmilch, Brühe und Süßkartoffeln zufügen, aufkochen lassen. Alles 10-15 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar, aber nicht zu weich sind. Mit Sojasauce und Salz würzen. Koriandergrün waschen und trocknen, die Blättchen abzupfen und darüberstreuen.