

Rezept

Sauerkraut-Curry

Ein Rezept von Sauerkraut-Curry, am 08.06.2023

Zutaten

1 Zwiebel	300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 EL Sonnenblumenöl	125 g Ananasfruchtfleisch (fertig geputzt; Obst-Kühltheke)
2 TL scharfes Currypulver	300 g Sauerkraut
350 ml Gemüsebrühe	200 g Kokosmilch
1 kleine rote Chilischote	Grün von 1 Frühlingszwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Kartoffeln schälen. Die Zwiebel fein würfeln und die Kartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und beides darin 3 Min. anschwitzen.
2. Ananasfruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben. Das Currypulver hinzufügen und alles vermischen. Das Sauerkraut kurz abtropfen lassen, dann in den Topf geben. Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und alles verrühren.
3. Die Chili waschen und mit in den Topf geben. Alles zum Kochen bringen, dann zugedeckt 45 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen das Frühlingszwiebelgrün waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Curry damit bestreuen und servieren.