

## Rezept

# Spinat-Kartoffel-Curry

Ein Rezept von Spinat-Kartoffel-Curry, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>1</b> Schalotte
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>½</b> rote Chilischote
<b>1 Stück</b> Ingwer (1-2 cm lang)	<b>1 TL</b> Kokosöl
<b>¼ TL</b> Korianderkörner	<b>¼ TL</b> Garam Masala
<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>¼ TL</b> Kreuzkümmelsamen
<b>120 g</b> Kokosmilch	<b>50 g</b> Blattspinat
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 24 g F, 9 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in feine Ringe schneiden. Den Ingwer waschen und fein würfeln.
2. Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Chili und Ingwer darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Die Korianderkörner im Mörser zerstoßen, mit Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel zu den Kartoffeln geben und 1-2 Min. anbraten. Die Kokosmilch angießen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.
3. Inzwischen den Blattspinat verlesen, grobe Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Den Spinat zum Kartoffel-Curry geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Min. köcheln lassen. Das Spinat-Kartoffel-Curry auf einen Teller geben und genießen.