Rezept

Spinat-Kartoffel-Curry

Ein Rezept von Spinat-Kartoffel-Curry, am 12.10.2024

Zutaten

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