

Rezept

Süßkartoffel-Chili-Curry

Ein Rezept von Süßkartoffel-Chili-Curry, am 19.04.2024

Zutaten

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	1 orangefarbene Süßkartoffel (ca. 400 g)
250 g vollreife Tomaten	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL mildes Currypulver	200 ml Kokosmilch
Salz	Pfeffer
300 g Brokkoli	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal, 34 g F, 11 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Chilischote waschen, längs aufschneiden, entkernen und ohne den Stielansatz in feine Streifen schneiden. Die Süßkartoffel schälen und in 1,5-2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Das Öl in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Die Süßkartoffel darin unter Rühren ca. 5 Min. andünsten. Knoblauch, Zwiebel und Chili dazugeben und alles 2-3 Min. weiterdünsten. Das Currypulver einrühren und kurz mit anschwitzen. 2 EL Tomatenwürfel zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Tomaten, Kokosmilch sowie ca. 150 ml Wasser in den Topf geben und alles vermengen. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend zugedeckt bei mittlerer Hitze 5-6 Min. köcheln lassen. Währenddessen ab und zu umrühren.
3. Inzwischen den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden, den Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Brokkoliröschen und -stiele in den Topf geben und das Curry 6-7 Min. weitergaren.
4. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Einige Korianderblätter zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Blätter grob hacken und unter das Curry rühren. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit den beiseitegelegten Tomatenwürfeln und Korianderblättern garnieren.