

Rezept

# Veganes Sauerkraut-Curry

Ein Rezept von Veganes Sauerkraut-Curry, am 26.04.2024

## Zutaten

|                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <b>500 g</b> festkochende Kartoffeln | <b>1</b> Zwiebel                 |
| <b>30 g</b> Ingwer                   | <b>2 EL</b> Öl                   |
| <b>1 EL</b> gelbe Currypaste         | Salz                             |
| <b>1</b> rote Paprikaschote          | <b>300 g</b> Ananasfruchtfleisch |
| <b>600 g</b> Sauerkraut              | <b>400 g</b> Kokosmilch          |
| <b>1-2 TL</b> Ahornsirup             | <b>2 TL</b> Zitronensaft         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Kartoffeln, Zwiebel und Ingwer schälen. Die Kartoffeln in Scheiben, Zwiebel und Ingwer in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Die Currypaste einrühren und mitbraten. Die Kartoffeln zugeben und kurz in der Würzmischung schwenken. Danach 400 ml Wasser zugießen und salzen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, Samen und Trennwände entfernen und die Hälften klein schneiden. Ananasfruchtfleisch würfeln. Sauerkraut, Kokosmilch, Paprika und Ananas ins Curry rühren. Wieder aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 12 Min. gar köcheln lassen. Dabei nach 5 Min. den Deckel abnehmen.
3. Das Curry mit Salz, Ahornsirup, Zitronensaft und nach Belieben etwas Currypaste abschmecken. In vier Schalen anrichten und servieren.