

Süsskartoffel-Curry

Zutaten für 2 Personen

400 g Süsskartoffeln
2-3 Rüebli
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
2 EL ÖL
1 TL Piment d'Espelette (oder Chilipulver)
1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Koriander, gemahlen
150 g Tiefkühl-Erbesen, aufgetaut
1 TL Salz
1 1/2 dl Kokosmilch
1 dl Wasser
2 TL Garam Masala

Zubereitung

Süsskartoffeln schälen und 1 cm grosse Würfel schneiden. Rüebli schälen und in kleinere Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Im Wok oder in einer grossen Bratpfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin ca. 5 Minuten andämpfen. Knoblauch, Ingwer, Piment d'Espelette (oder Chilipulver), Kurkuma und Koriander dazugeben, gut mischen und kurz mitdämpfen. 3 EL Wasser dazugeben und 2-3 Minuten auf kleinem Feuer schmoren lassen.

Süsskartoffeln, Rüebli, Erbsen, Salz, 1 1/2 dl Kokosmilch und 1 dl Wasser dazugeben, mischen und aufkochen. Hitze reduzieren und 10-15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Ab und zu rühren. Garam Masala darüberstreuen und sorgfältig mischen.

