

Das Juni-Rezept 2018 der LandFrauen

Von Susanne Andresen vom KreisLandFrauenVerband Flensburg e. V.

<https://www.landfrauen-schleswig-flensburg.de/>

Diesen Monat wird mal etwas Veganes ausprobiert, was auch bei Nichtveganern sehr gut ankommt, wie Frau Andresen bemerkte.

Süßkartoffelcurry mit Erdnüssen



Zutaten:

1 kg Süßkartoffel(n)
2 Zwiebel(n)
1 große Möhre(n)
1,5 cm Ingwerwurzel
0,3 Liter Kokosmilch
70g Erdnüsse, gesalzen
1 EL Currypulver
1 EL Brühe, gekörnte
0,3 Tube/n Tomatenmark
1 Zehe/n Knoblauch
0,3 kl. Glas Sambal Oelek
1 Bund Koriandergrün
n. B. Salz, etwas Öl zum Anbraten

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch pressen. Ingwer und Erdnüsse fein hacken. Möhren und Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

In einem großen Bräter in heißem Öl die Süßkartoffeln und Möhren rundherum anrösten und beiseitestellen. Dann die Zwiebeln in einer Pfanne in heißem Öl anbraten, Knoblauch, Curry und Ingwer zufügen. Zuletzt Tomatenmark, gekörnte Brühe, Sambal Oelek und Erdnüsse zugeben und kurz mitrösten. Kokosmilch hinzufügen und etwas einkochen lassen. Dann die Mischung zu den Süßkartoffeln in den Bräter geben und mit Salz abschmecken.

Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ohne Deckel etwa 60 Minuten schmoren. Dabei immer wieder umrühren. Vor dem Servieren mit klein geschnittenem Koriander bestreuen.

Dazu passt Basmatireis.

Guten Appetit!