

Hokkaido-Süßkartoffel-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

1kg Hokkaido – 1kg Süßkartoffeln – 1 säuerlicher Apfel – 2 Zucchini – 2 Möhren – 2 Zwiebeln – 1EL Agavendicksaft (oder Zucker) – 1 EL Sonnenblumenöl – Wasser – 200ml Kokosmilch – Currypulver – Salz – Pfeffer – evtl. 1 Chilischote – Saure Sahne

Zubereitung:

- Den Hokkaido waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden
- Süßkartoffeln, Zucchini und Möhren waschen, ggfls. schälen und ebenfalls klein schneiden
- Den Apfel vierteln, entkernen und grob würfeln
- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Die Äpfel mit dem Agavendicksaft oder Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, beiseite stellen und mit Pfeffer würzen
- Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten
- Das restliche Gemüse bis auf die Zucchini zugeben und unter Rühren einige Minuten abbraten
- Zucchini hinzufügen, mit etwas Wasser ablöschen, mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten bei milder Hitze mit Deckel köcheln lassen
- Kokosmilch unterrühren, weitere fünf Minuten köcheln und noch einmal abschmecken, ggfls. nachwürzen
- Zum Schluss die Äpfel unterrühren und zusammen mit Saurer Sahne servieren
- Je nach Geschmack eine Chilischote klein hacken und darüber streuen
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

