

Tel . 07223 / 806 22 30  
Fax. 07223 / 806 22 55  
email:info@gaertnerhofdecker.de



## Rezepte für KW 18-17

### Süßkartoffeln mit Spinat

2 große Süßkartoffeln  
gleiche Menge Kartoffeln  
Meersalz  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
2 TL Currypulver  
1-2 Msp. Chilipulver  
1/2 TL gem. Kreuzkümmel  
1/2 TL gem. Koriander  
1 Stück Ingwer oder 1/2 TL gem.  
Pfeffer  
2-3 EL Kokosmilch  
ca. 200-300 g Spinat

Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln, die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln in Salzwasser halbgar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomatenmark mit den Gewürzen (Curry, Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver) vermischen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel und dann die Gewürzpaste darin andünsten. Süßkartoffeln dazugeben, kurz anbraten und mit wenig Wasser ablöschen. Den Ingwer schälen und fein würfeln, mit den halbgegartem Kartoffeln zu den Süßkartoffeln geben. Die Kokosmilch und den Spinat zufügen und ca. 15 Minuten unter Zugabe von wenig Wasser köcheln lassen.  
Die Süßkartoffeln sollen nicht zu sehr verkochen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Zu scharf geraten ?.....mit Kokosmilch abmildern.  
Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Originalrezept aus der Greenbag-Küche