

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



Rezept für KW 18-34

Süßkartoffel-Eintopf indisch

600 g Süßkartoffeln
1 Stange Lauch
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine Ananas
1 Stück Ingwer
4 Stiele Koriander
1 EL Kokosöl
2 TL rote Currypaste
200 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsebrühe
1 EL Honig
etwas Limettensaft
Sojasauce
1-2 Msp. Chilipulver

Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen, entkernen und würfeln. Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Ingwer reiben. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Ingwer darin kurz andünsten. Lauch und Currypaste untermengen und mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Die Süßkartoffeln untermengen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Paprika und Ananas zugeben und weitere 10 Minuten garen. Mit Honig, Limettensaft, Sojasoße und Chilipulver abschmecken und mit Koriander garnieren.