

Kokos-Curry mit Süßkartoffel,

Brokkoli und Limette

— Bio Kochbox KW 33



Kokos-Curry mit Süßkartoffel, Brokkoli und Limette



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsefond
- 1 Limette
- 1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 TL Currypulver
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Süßkartoffel wird geschält, gewaschen und in Würfel geschnitten. Der Brokkoli wird gewaschen und in Röschen geteilt, der Strunk wird geschält und in kleine Stücke geschnitten. Die Zwiebel, der Knoblauch und der Ingwer werden geschält und fein gehackt. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. Die Limette wird ausgepresst. In einem Topf wird Öl erhitzt, darin werden Zwiebel, Knoblauch und Ingwer angeschwitzt, anschließend wird das Currypulver hinzugegeben und kurz mitgeröstet. Die Süßkartoffel und der Brokkoli werden untergehoben und mit Brühe sowie Kokosmilch aufgegossen. Das Curry wird sanft gekocht, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss wird Limettensaft hinzugegeben und das Gericht mit Salz, Pfeffer und Koriander abgeschmeckt.