

SÜSSKARTOFFEL KICHERERBSEN CURRY



BIERTIPP:

Rieder März



ZUTATEN

Süßkartoffel
Kichererbsen (Dose oder getrocknet)
Kokosmilch
Curry (Pulver oder Paste)
Oliven- oder Sonnenblumenöl
Mascobado-Rohrzucker
Kräuter- oder Meersalz
Zwiebel
Knoblauch
Ingwer
Zucker
Kurkuma
Limettensaft
Bananen

ZUBEREITUNG

Vorbereitung: Süßkartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Anbraten: Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten.

Würzen: Currypaste oder -pulver, Kurkuma und eine Prise Zucker zugeben, kurz mitrösten.

Kochen: Süßkartoffeln und Kichererbsen hinzufügen. Mit Kokosmilch aufgießen und gut umrühren.

Simmern: Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Abschmecken: Mit Salz und ggf. etwas Limettensaft abschmecken.

Servieren: Mit Reis oder Fladenbrot anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

