

Rotes Süßkartoffel-Curry mit Brokkoli

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

2 große Rispentomaten	5 cm Ingwer	1 grüne Chilischote
1 Limette, Abrieb, Saft	3 Kaffirlimettenblätter	1 Stange Zitronengras
1 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Kurkumapulver	3 EL Kokosöl
Salz	Pfeffer	

Für die Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel

Für den Brokkoli:

300 g Brokkoli	200 ml Kokosmilch	4 EL Yacon-Sirup
2 EL Tamari-Sojasoße	3 EL Kokosraspel	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum
Kartoffelstärke		

Für die Garnitur:

4 Zweige Koriander	2 EL Kokosraspeln
--------------------	-------------------

Für die Currypaste:

Die Tomaten waschen und grob vierteln. Chili waschen und von Trennhäuten und kernen befreien. Limette heiß abwaschen, Schale reiben, dann Saft auspressen und auffangen. Alle Zutaten mit Limettensaft und -abrieb in einen Mixer geben und fein pürieren.

Für die Süßkartoffel:

Süßkartoffel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Pfanne erhitzen, Currypaste hineingeben, kurz anbraten und anschließend Süßkartoffeln hinzugeben. 2 Minuten braten lassen. Anschließend mit einem Liter Wasser ablöschen und das Ganze für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Brokkoli:

Brokkoli waschen und in gleichmäßige Röschen zerteilen. Brokkoli zu den Süßkartoffeln geben. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Yacon-Sirup und Tamari würzen. Kokosraspeln einrühren und das Ganze kurz weiterköcheln lassen bis der Brokkoli die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Curry ggf. mit etwas Kartoffelstärke abbinden. Thaibasilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Curry mit Thaibasilikum abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Gericht mit Koriander und Kokosraspeln garnieren.

Stephan Boedler am 13. März 2024