

Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch, Möhre und Pak Choi

Für zwei Personen

Für das Curry:

1 Süßkartoffel	3 Möhren	1 Pak Choi
2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
15 g Ingwer	1 Orange	1 Limette
300 ml Kokosmilch	300 ml Gemüsefond	1 EL helle Sojasauce
1 EL gehacktes Korianderkraut	1-2 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für das Curry:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Ingwer reiben. Chili hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und alles darin anschwitzen. Mit Gemüsefond auffüllen. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Kokosmilch dazugeben und köcheln lassen. Süßkartoffel und Möhre schälen. Süßkartoffel in grobe Würfel schneiden. Möhre reiben. Beides zugeben und diese langsam garen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Limettenabrieb abschmecken.

Pak Choi in grobe Stücke schneiden, erst die dickeren Stücke begeben und ebenfalls kurz garen. Kurz vor dem Servieren die Blätter dazugeben.

Korianderkraut abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Curry geben. Mit Sojasauce abschmecken.

Sollten Ihre Kräuter hängen und welk aussehen, einfach eine kurze Zeit in Eiswasser legen.

Um einen Umami-Geschmack zu erzeugen, könnten Sie Naturprodukte verwenden, wie für dieses Curry zum Beispiel zwei bis drei getrocknete Shiitake-Pilze. Diese einfach klein schneiden, mit in das Gericht geben, kochen lassen und am Ende wieder entfernen.

Johann Lafer am 19. Oktober 2022