

Cremiges Kohlsprossen Curry

30—45 Min

Zubereitung

1. Im ersten Schritt werden die Knoblauchzehe und der Zwiebel geschält und in kleine Würfel gehackt. Den Ingwer ebenfalls fein hacken oder pressen. Die Kohlsprossen putzen und halbieren. Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden.
2. Nun das Kokosöl in eine Pfanne geben und den frischen Knoblauch, die Knoblauchscheiben, die Zwiebel und den Ingwer anrösten. Danach die Süßkartoffel hinzugeben.
3. Im nächsten Schritt das Gemüse mit der Curry Mischung würzen und verrühren. Nun die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzugeben und bei niedriger Hitze für etwa 15 Minuten garen lassen. Die Kohlsprossen nach etwa der Hälfte der Kochzeit hinzugeben.
4. Nun mit dem Limettensaft und einer Prise Salz abschmecken. Den Koriander fein hacken.
5. Das Curry mit Basmatireis anrichten und mit frischem Koriander bestreuen. Wer's mag, toppt sein Curry auch noch mit Granatapfelkernen.

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

500 g	Kohlsprossen
300 g	Süßkartoffeln
250 ml	Kokosmilch
200 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Knoblauchscheiben
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Ingwer, frisch (1cm Stück)
2 EL	Kokosöl
1 TL	Limettensaft, frisch
2 EL	Curry Powder
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1	Bund frischer Koriander