

WOCHENREZEPT

Cremiges Süsskartoffel-Kichererbsen Curry

(2-3 Portionen)

2	Süsskartoffeln
5	Karotten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	kleines Stück Ingwer
1 EL	Kokosöl
1 TL	Currypulver
2 TL	Currypaste
500ml	Gemüsebouillon
1 Dose	Kokosmilch
1 Glas	Kichererbsen
1 Handvoll	Cashewkerne
	Salz, Pfeffer, Sojasauce, Koriander



Schritt 1

Die Süsskartoffeln und Karotten schälen und in 2cm grosse Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln/reiben, die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Schritt 2

Kokosöl in einer grossen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig werden lassen. Süsskartoffeln und Karotten hinzugeben und kurz anbraten. Erst das Currypulver und dann die Currypaste hinzugeben und beides ein wenig mitanrösten.

Schritt 3

Die Bouillon hinzugeben und alles einkochen lassen, sodass sich der Bodensatz von der Pfanne löst. Dann die Kokosmilch hineingeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Sojasauce abschmecken.

Schritt 4

Das Curry etwa 15-20 Min. weiter köcheln lassen, bis die Karotten und die Süsskartoffeln gar sind. Währenddessen die Kichererbsen abgiessen und abspülen und die Cashews in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten. Die Kichererbsen und die Cashews erst zum Schluss der Garzeit unter das Curry rühren. Servieren und mit Koriander garnieren.

**Petra's
Bioladen**

NATÜRLICH US FRICK