



Süßkartoffel-Curry

ZUTATEN

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Brokkoli
- 1 Karfiol
- 400 g SPAR Veggie by NENI Kichererbsen (bereits eingeweicht und vorgegart)
- 1 Dose SPAR Vital Bio-Kokosmilch
- 2 EL SPAR Natur*pur Bio-Kokosöl nativ
- Currypulver
- 2 Zimtstangen
- Kardamomkapseln
- Senfsamen
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- 1 Bund Koriander
- 1 Tasse SPAR Natur*pur Bio-Basmati-Reis
- Salz



ZUBEREITUNG

1. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden; den Brokkoli und den Karfiol in grobe Stücke schneiden und waschen.
2. Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
3. In einer großen Pfanne (oder in einem Wok) das Kokosöl erhitzen, Kardamomkapseln, Zimtstangen, Senf körner, Curry und Kurkuma hinzugeben und alles gut vermischen.
4. Zuerst die Süßkartoffeln hinzufügen und kurz anbraten lassen; dann den Brokkoli und den Karfiol dazugeben; mit Salz abschmecken; kurz anbraten lassen und kann mit Kokosmilch aufgießen, Hitze reduzieren und alles für ca. 10 – 20 Minuten köcheln lassen.
5. Ganz zum Schluss die Kichererbsen hinzugeben und alles so lange ziehen lassen, bis das Gemüse weich und das Curry eingedickt ist.
6. Das Curry mit Reis servieren und frischem Koriander betreuen.