

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Kartoffel-Paprika-Curry

Zutaten:

- 500 g kleine, festkochende Kartoffeln, gekocht, ggf. geschält, ggf. halbiert
- 200 g rote Zwiebeln in Ringen
- 200 g rote Paprika in 1 cm breiten Streifen
- 200 g gelbe Paprika in 1 cm breiten Streifen
- 30 g Kokosöl oder Rapsöl
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kardamon
- 2 TL milder Curry
- 1 TL Salz
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 100 g TK-Erbsen oder frische Erbsenschoten, in Streifen geschnitten
- ½ Bund frisches Koriandergrün oder glatte Petersilie, gehackt
- 25 g Mandelblättchen

Zubereitung:

- Zwiebeln und Paprika in Kokosöl gut anbraten.
- Gewürze zugeben und kurz mitbraten.
- Gemüsebrühe zugießen, Kartoffeln zugeben.
- 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen, Sahne und Erbsen zugeben, abschmecken.
- Gehackte Kräuter unterziehen, Mandeln überstreuen.

Tipps:

- Statt der Gewürze kann man auch eine milde Currypaste verwenden und statt der Sahne Kokosmilch.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel