

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Karibischer Süßkartoffel-Eintopf

Zutaten:

- 2 EL Kokosöl
- 200 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2-3 Knoblauch, fein gehackt
- 1 rote Chilischote, entkernt, fein gehackt
- 1-2 TL Salz
- 2 TL Kurkuma
- 800 g Süßkartoffeln, geschält und in ca. 1 cm große Würfel geschnitten
- 700 ml würzige Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch 400 ml
- 1 Dose Ananas ca. 260 g Abtropfgewicht, wenn möglich ohne zusätzlichen Zucker
- 200 g Babyspinat
- 3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel ca. 5 Min. andünsten.
- Knoblauch und Chili zugeben, kurz mitdünsten.
- Salz und Kurkuma zugeben und ebenfalls kurz mitdünsten.
- Mit dem Ananassaft, Brühe und Kokosmilch ablöschen.
- Süßkartoffeln zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Babyspinat und fein geschnittene Ananas zugeben, gut durchrühren, kurz erhitzen, aber nicht mehr kochen.
- Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Tipps:

- Als Variante kann man ca. 250 g klein gewürfelte Hühner- oder Putenbrust zugeben. Der richtige Zeitpunkt ist, nachdem die Süßkartoffeln gar sind. Einmal kurz aufkochen und dann Babyspinat und Ananasstücke zugeben.

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