

grüner Blumenkohl- Süßkartoffel-Curry

Zutaten:

- 1 grüner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pastinake
- 1 rote Paprika
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 Scheiben Ananas
- etwas Ananassaft
- 2 EL Limettensaft
- 1 Chili
- 1 - 2 EL grüne Currypaste
- Salz & Pfeffer
- frischer Koriander (ersatz.Petersilie)

Zubereitungszeit: 30 Std.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2- 4



Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen, Süßkartoffel und Pastinake schälen, in Stücke schneiden, Paprika waschen und in Streifen schneiden. Ananas in Stücke schneiden. Chili fein hacken.

Einen Topf mit Kokosfett erhitzen, Blumenkohl, Süßkartoffel, Chili, Paprika und Pastinake dazugeben etwas anrösten lassen, dann mit Ananassaft und Kokosmilch ablöschen. Alles bissfest garen.

Mit Currypaste, Limettensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Dinkelreis.