

Afrikanisches Wurzelcurry



Afrikanisches Wurzelcurry mit frischer Yamswurzel, Maniok und Süßkartoffeln.

Zubereitung:

Die Yamswurzel, Maniok, Karotten und Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kochbananen schälen und in Scheiben schneiden. Bei den Bohnen die Enden abschneiden und sie dann halbieren. Die Zwiebel und den Ingwer fein hacken.

Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den gehackten Ingwer und alles Gemüse mit in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und 200-300 ml Wasser ablöschen.

Mit Curry, Safran, Salz und Pfeffer würzen und für 20-30 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten die Kidneybohnen hinzugeben. Vor dem servieren nochmals abschmecken.

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Yamswurzel
- 1 mittlere Maniokwurzel
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Kochbananen
- 100 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- 1/2 Dose Kidneybohnen
- 1 1/2 Döschen Safran (z.B. von Ostmann)
- Salz, Pfeffer, Curry
- 1 Walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 1/2 Dosen Kokosmilch

docbears.de wünscht einen guten Appetit!