

Curry mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

697

Typ: Gemüse

Quelle: Zeit Magazin (Elisabeth Raether)

Bemerkungen: Das Besondere an diesem Curry ist wie die Zutaten gemeinsam etwas schaffen, was sie allein nie hinbekämen. Sie fügen sich zu etwas Größerem, Schönerem zusammen, einem samtigen, erdigen und zugleich frischen, fein säuerlichen Ganzen (Elisabeth Raether).

17 Dez 16: Habe die Gewürze wie beschrieben abgewandelt. Zwiebeln mit einem Schluck Riesling abgelöscht. Wasser war unnötig. Garnelen brauchen nur 5 min. Etwa 500 g Süßkartoffel und 250 g Kartoffeln.
Genial einfach und sehr gut. Hohes Verhältnis von Wirkung und Aufwand!

Zutaten: Zutaten für 2 bis 3 Personen:
1 EL Kokosöl oder Sonnenblumenöl
1 EL Kreuzkümmel
1 TL Senfsamen, dunkel
½ TL Kardamom
½ TL Fenugrek (alle ungemahlen)
3 kleine Zwiebeln
1 ca. 2-cm-Stück Ingwer
1 kleine Chilischote ohne Kerne
Salz
700 g Süßkartoffeln
1 Dose geschälte Tomaten
1 Dose Kichererbsen
500 ml Wasser (nur bei Bedarf)
Orangenschale
saure Sahne

200 g Garnelen (optional)

Rezept: Kokosöl (oder ein neutrales Pflanzenöl) in einem Topf heiß werden lassen. Die Gewürze darin anrösten. Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, den Ingwer und die Chilischote fein hacken und dazugeben. Salzen und alles etwa 5 Minuten lang dünsten.

Die Süßkartoffeln schälen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in den Topf geben. Dosentomaten hinzufügen und mit dem Kochlöffel sanft zerdrücken. Den Topf zudecken, und alles bei mittlerer Hitze ungefähr 35 Minuten lang köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser dazugießen, damit das Curry nicht anbrennt. Nach 25 min die Kichererbsen hinzufügen. Nach 30 min die Garnelen hinzufügen. Zum Schluss rührt man die fein gehackte Schale einer Orange unter.

Das Curry mit etwas Saurer Sahne oder Naturjoghurt servieren.