

Cremiges Süßkartoffel Curry aus dem Dutch Oven

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

1 Süßkartoffel, groß
1 Möhre
400 ml passierte Tomaten
400 ml Kokosmilch
2 Esslöffel Currypaste, rot oder gelb
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
10 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
400 g Kichererbsen
1 Teelöffel Kurkuma
1 Handvoll Cashewnüsse, geröstet
1/4 Bund Koriander
200 g Brokkoli
1 Esslöffel Sesam
Spritzer Limettensaft
1 Esslöffel Kokosöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Dutch Oven

Curry kann alles. Es macht satt und zufrieden, lässt sich prima über ein paar Tage hinweg aufwärmen, ist fix zubereitet und schmeckt letztendlich immer geil.

Nebenbei hat's auch noch eine Menge Vitamine, Proteine und ist sogar VEGAN! Jep, richtig gelesen. Unser Dutch Oven kann nämlich auch anders. Muss ja nicht immer nur Schichtfleisch sein, oder? Spätestens wenn dir der Duft von knackigem Gemüse, das in cremiger Kokosmilch köchelt und mit 'ner feurigen Currypaste abgerundet wird in die Nase steigt, bist du überzeugt. Ich würd' mir das am liebsten konservieren und als Raumspray abfüllen...Aber wir wollen ja nicht übertreiben.

- 1 -

Gasgrill auf direkte mittlere Hitze (180°C) vorbereiten. Bei der Arbeit mit Briketts 24 Stück vorbereiten.

- 2 -

Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffel und Möhre waschen, schälen und in Würfel schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen zupfen.

- 3 -

Kokosöl im Dutch Oven über direkter Hitze erhitzen. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin für 1 Minute anbraten.

- 4 -

Knoblauchzehen und Ingwer Zusammen mit Currypaste und Kurkuma in den Topf geben, verrühren und 1 Minute mitbraten.

- 5 -

Süßkartoffel und Möhren in den Topf geben und 2 Minuten anbraten.

- 6 -

Cremiges Süßkartoffel Curry aus dem Dutch Oven

Kokosmilch und passierte Tomaten in den Topf geben, alles verrühren, Deckel aufsetzen und 10 Minuten köcheln lassen. Deckel des Gasgrills ebenfalls schließen.

- 7 -

Kichererbsen in einen Sieb geben, waschen und abtropfen lassen und mit dem Brokkoli in den Dutch Oven geben und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

- 8 -

Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Sesam, den restlichen Frühlingszwiebeln, Koriander und Cashews garnieren.