

Kartoffel – Kokos Curry



Zutaten für 1 Portion:

2 kleine Kartoffeln (Bio)
½ Zwiebeln
1 Karotte
100 g Brechbohnen
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, etwas frischer Bio-Ingwer
Currypaste oder Currypulver
Etwas Zitronensaft, Cayenne Pfeffer
oder Chili

Zubereitung:

- Kartoffeln gründlich waschen und würfeln (Bio müssen sie nicht geschält werden)
- Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken
- Öl in einen Topf geben und Zwiebel und Ingwer darin anbraten
- Kartoffeln zugeben
- Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen
- Restlichen Gewürze inkl. Currypaste / Currypulver dazu geben
- Weiter köcheln lassen
- Währenddessen Paprika würfeln
- Brechbohne halbieren und beides zum Curry geben
- Für ca. 15 min. köcheln lassen

"healthy-vegan"-Tipp

Kokosmilch ist für die asiatische Küche fast nicht weg zu denken. Sie ist reich an Nährstoffen wie Eisen und Magnesium und enthält überwiegend mittelkettige Fettsäuren, die im Körper seltener eingelagert werden sondern primär als Energielieferant dienen.

Doch haben Erzeugnisse aus Kokos auch ihre Schattenseiten, weshalb sie nicht all zu oft verwendet werden sollten. Aufgrund der langen Transportwege und den schlechten Anbaubedingungen schneiden sie hinsichtlich der Ökobilanz nicht sonderlich gut ab. Doch ist die Ökobilanz im Vergleich zu tierischer Sahne immer noch besser.

Der unverwechselbare Geschmack der Kokosmilch lässt sich kaum ersetzen. Wer dennoch für dieses Curry ab und an eine Alternative sucht, kann auf Soja- oder Hafersahne zurück greifen.