

Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

Zutaten:

400-500g Süßkartoffel

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl

ca. 10 getrocknete Aprikosen (eine Handvoll)

ca. 75g geröstete Cashewkerne

1 Dose Kokosmilch (400ml)

3 TL Ras el Hanout

2 kleine Chilis

2EL Erdnussbutter

Salz nach Belieben

1 Frühlingszwiebel

2 EL Kokosöl

2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Aprikosen grob würfeln, Chilis und Frühlingszwiebeln in feine

Streifen schneiden.

In die CC das Koch-Rührelement einsetzen.

Das Kokosöl in die Kochschüssel geben und erhitzen, dazu Temperatur auf 140 Grad stellen und Rührstufe 3.

Sobald das Kokosöl erhitzt ist, die Süsskartoffeln und die Blumenkohlröschen hinzugeben, scharf anbraten.

Das Ras el Hanout zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit der Kokosmilch auffüllen.

Die Aprikosen, Chilis, Cashewkerne, Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Salz dazugeben und dann bei 95 Grad köcheln lassen bis die Süsskartoffeln weich sind.

Fertiges Curry auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Guten Hunger 💕💕

