

LAUCH-DATTEL-CURRY MIT PÜÜ

Zutaten

- 200g Lauch
- ½ rote Zwiebel
- kleines Stück Ingwer
- 25g getrocknete Datteln
- 1 ½ EL Kokosöl
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1TL Currypulver
- 1TL Kurkuma
- 155g Süßkartoffeln
- 300ml Gemüsebrühe
- ½ EL Olivenöl
- Salz Pfeffer

FOTO
FOLGT

Zubereitung

Für das Püree die Süßkartoffel schälen und in Spalten schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen aufstellen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Kartoffel darin kurz anbraten, Danach die Kartoffelspalten in der Gemüsebrühe für 10 Minuten weich kochen- achte dabei darauf, dass die Süßkartoffel nicht zerfällt- also nicht zu weich kochen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und würfeln. Datteln entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das Kokosöl mit Kreuzkümmelpulver in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel anschwitzen und mit Ingwer, Curry und Kurkuma leicht anrösten. Lauch zugeben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten anbraten. Etwas Salz und die Datteln zugeben und weiter 2 Minuten bei starker Hitze anbraten.

Nach und nach gibst du 100-150ml Wasser hinzu und lässt das ganze kurz aufkochen. Das Curry 5 Minuten ziehen lassen.

Die fertigen Süßkartoffeln abgießen- dabei die Brühe auffangen. Kartoffeln mit etwa 1/3 der Kochflüssigkeit zu einem Püü stampfen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen servieren.

Tipp: