Rezept

Pak Choi-Süßkartoffel Curry

Zutaten für ca. 2 Portionen: Arbeitszeit: ca. 15 min
• 300g Süßkartoffel
• 1 -2 Pak Choi
• 1 Zwiebel
• 200g Zucchini
• 1 TL Curry od. Currypaste
• 2 Möhren
• 1 Paprika
• 1 Knoblauchzehe
• 1-2 cm Ingwer
• Kreuzkümmel
• Salz und Pfeffer
• 1 EL Öl
Die Süßkartoffel schälen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, dann die Süßkartoffel dazu geben. Die Möhren waschen, schälen und würfeln, mit in die Pfanne geben. Nun auch die Paprika und die Zucchini waschen und würfeln. Den Ingwer schälen und reiben. Alles mit in die Pfanne geben und gut verrühren. Den Pak Choi als letzten waschen, klein schneiden und schließlich mit zu dem übrigen Gemüse in die Pfanne geben. Eine Zehe Knoblauch dazu geben, am besten durch die Knoblauchpresse. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, anschließen mit dem Curry gut abschmecken.
Wer mag kann hier gern etwas Zitronengras, fein geschnitten, dazu geben oder auch etwas Koriander. Das Gemüse mit geschlossenem Deckel für etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen, evtl. etwas Wasser zugeben.
Nun kann serviert werden, sehr lecker mit frischem Fladenbrot oder Reis.

Guten Appetit!