

KARTOFFELCURRY MIT ZUCCHINI UND KOKOS

Die letzte Zucchini ist geerntet und abgesehen davon, dass einige Exemplare mit in meine jährliche all-time-favorite Tomatensauce eingebacken wurden habe ich auch einiges an Suppen, Eintöpfen und anderen Leckereien damit gezaubert. Eines der letzten Rezepte in diesem Jahr wird also dieses Kartoffelcurry mit Zucchini und Kokos. Bei der Schärfe könnt ihr nach Lust und Laune variieren und auch beim Gemüse dürft ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen. Ich habe mich hier für die Kombination mit Kartoffeln und Karotten entschieden, aber Kürbis wäre natürlich auch eine schöne Idee!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

- 250g Kartoffeln
- 250g Zucchini
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/4 Chili

2 EL Kokos-Chips*

Salz

1/2 Zitrone

1/2 L Wasser

1 EL Kokosöl

1 TL Kurkuma

1 TL Currypulver

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln und die Zucchini in mundgerechte Würfel schneiden. Die Karotten, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und zusammen mit den Pilzen in Scheiben schneiden, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Chili fein hacken.

Das Kokosöl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Die Karotten, Pilze, Zwiebel und Knoblauch dazu geben und alles kurz gemeinsam anschwitzen.

Kurkuma, Salz und Curry dazu geben, alles gut vermengen und dann mit dem Wasser ablöschen. Die Kokos-Chips einrühren und alles abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Für die letzten 4-5 Minuten die Zucchini und die Chili dazu geben.

Das Curry mit Salz, Zitronensaft und Chili abschmecken.

Das Kartoffelcurry mit Zucchini und Kokos auf tiefen Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebelringen garnieren.

Guten Appetit!



© katha-kocht!