

Kartoffel-Curry mit Spir

Für 4 Personen

Vorbereitung: 5 Min. ⌚

Garzeit: 15 Min. ⌚

Kartoffeln werden in der thailändischen Küche eher selten verwendet. Dieses Rezept bildet eine schmackhafte Ausnahme

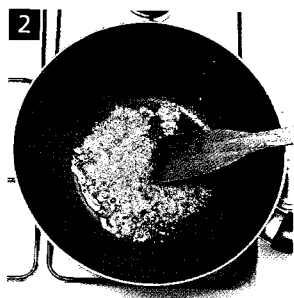


ZUTATEN

- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3-cm-Stück Galgant, fein gehackt
- 1 Stängel Zitronengras, fein gehackt
- 1 TL Koriandersamen
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 TL thailändische rote Currypaste
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 200 ml Kokosmilch
- 250 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 100 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 13)
- 200 g frischer junger Blattspinat, gewaschen
- 1 kleine Zwiebel, in Ringen, geröstet

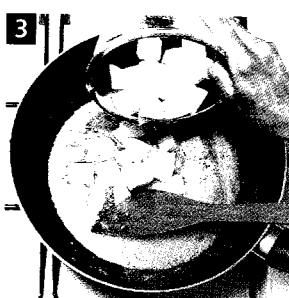
NÄHRWERTANGABEN

Kilokalorien	160
Eiweiß	3 g
Kohlenhydrate	15 g
Zucker	4 g
Fett	10 g
davon gesättigt	1 g



1 Knoblauch, Galgant, Zitronengras und Koriandersamen in einem Mörser sorgfältig zu einer glatten Paste verarbeiten.

2 In einem Wok oder einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Die Gewürzpaste zufügen und etwa 30 Sekunden anbraten. Dann Currypaste und Kurkuma einrühren.



3 Jetzt die Kokosmilch zugeßen und zum Kochen bringen.

3 Kartoffeln und Brühe in den Wok oder die Pfanne geben und die Mischung erneut aufkochen. Die Hitze reduzieren und das Curry ohne Deckel 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.



4 Den Spinat einrühren und mitköcheln lassen, bis die Blätter zusammenfallen.

5 Das fertige Curry auf einem Servierteller anrichten, mit den Röstzwiebeln bedecken und sofort servieren.

Tipp

Wählen Sie für dieses Gericht eine fest kochende Kartoffelsorte, denn mehlig Sorten zerfallen sehr rasch und lassen das Curry dadurch unappetitlich erscheinen.