

Rote Bete Curry mit Süßkartoffel und Kichererbsen

Zutaten für ca. 4-6 Portionen:

- 3 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 rote Paprika
- Ca. 500 g Rote Bete, vorgekocht
- 1 großes Glas Kichererbsen (ca. 400 g Abtropfgewicht)
- 1 Stück Ingwer (3-4 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Kokosöl
- 2 Dosen stückige Tomaten je 400 g
- 3 TL grobes Meersalz plus etwas mehr zum Abschmecken
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 500 ml Kokosmilch
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- 1 Msp. Chilipulver (optional)
- Frisch gehackter Koriander (optional)



Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen, Paprika von Samen und Scheidewänden befreien, beides in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Kokosöl anschwitzen. Die Süßkartoffel zufügen und 5 Min. braten. Dann die Paprika zugeben und einige Min. weiterbraten. Mit den Tomaten ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze für ca. 10 Min. köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Dann die Rote Bete, Kichererbsen und Kokosmilch zugeben, Hitze reduzieren und ein paar Min. weiterköcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. Den Zitronensaft einrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben abschmecken.

Tipp: eine hohe Pfanne mit Deckel oder ein Wok.