

In diesem Monat möchten wir Ihnen ein Rezept mit Süßkartoffeln vorschlagen. Der Geschmack dieser Kartoffelart ist süßlich und harmoniert dadurch gut mit den anderen Zutaten. Die verschiedenen Gewürze und Früchte geben dem Gericht aus der indischen Küche das gewisse Extra. Als Beilage schmecken dazu Basmati-Reis oder Naan-Brot.

## Süßkartoffel-Curry (für 4 Personen)

### Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 kleines Stück Ingwerknolle  
1/8 l Orangensaft  
1/4 l Gemüsebrühe  
1/2 l Kokosmilch  
2 Möhren  
2 Süßkartoffeln  
1 rote Paprikaschote  
1 Ananas oder Mango  
1 Essl. Öl  
1 Teel. Currypaste  
Salz, Pfeffer, Currypulver, evtl.  
Cayennepfeffer, Chilipulver,  
Curcuma, Koriander  
Blattpetersilie zum Garnieren



### Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.  
Knoblauchzehen und Ingwer fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.  
Frühlingszwiebeln darin anbraten. Knoblauch, Ingwer und Currypaste dazugeben und anrösten. Mit Orangensaft ablöschen. Gemüsebrühe dazu gießen und Kokosmilch unterrühren. 5 Minuten köcheln lassen.  
Möhren putzen, Paprikaschote waschen und entkernen, Süßkartoffeln schälen.  
Das Gemüse in schmale Stifte schneiden und zufügen. Das Gemüse bissfest garen.  
Mit den Gewürzen pikant abschmecken.  
Ananas oder Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln.  
In das Curry geben und kurz mitgaren. Nochmals abschmecken.

Auf einer Platte anrichten und mit Petersilie garnieren.