

Wirsing – Kartoffel – Curry

Zutaten für 3 – 4 Personen:

600 g Wirsing
650 g Kartoffeln
5 Tomaten
1 große Zwiebel
3 cm Ingwer
300 g Gemüsebrühe
½ TL Cayennepfeffer
½ TL Zimt
2 TL Kurkuma
1 TL Koriander (gemahlen)
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
5 EL Olivenöl
6 EL Kokosjoghurt
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Wirsing in kurze, schmale Streifen schneiden.
- Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel und Ingwer klein hacken.
- Tomaten klein schneiden.
- Öl in einem großen Topf erhitzen.
- Dort die Zwiebelstückchen glasig dünsten.
- Wirsingstreifen und Kartoffelstückchen unterrühren.
- Etwa 5 Minuten bei starker Hitze anbraten.
- Die Gewürze zugeben und kurz mitbraten.
- Tomaten und Brühe unterrühren.
- Etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- Vom Joghurt 4 Esslöffel untermengen.
- Noch einmal 5 – 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit dem restlichen Joghurt garniert servieren.