

Wirsing-Gemüse mit Süßkartoffel



Zutaten für 2-3 Portionen:

Raps- oder Kokosöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Ca. 350 g Wirsing in Streifen
Ca. 300 g Süßkartoffel, geschält & gewürfelt
250 ml Wasser
350 ml Kokosmilch
1 EL Zitronensaft
1 EL Schmand oder etwas heller
Soßenbinder
2 EL gebräunte Mandelblättchen

Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel
½ TL Currypulver
1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden
2. Öl in einem Topf erhitzen.
3. Den Knoblauch pressen und mit den Zwiebeln sowie den Süßkartoffel im Öl anschwitzen.
4. Den geschnittenen und gewaschenen Wirsing hinzufügen und kurz mit anschwitzen.
5. Mit 250 ml Wasser ablöschen und für etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
6. Kokosmilch, Zitronensaft und Gewürze dazu geben und abschmecken.
7. Zum Schluss den Schmand unterrühren oder mit Soßenbinder nach Geschmack etwas anbinden.
8. Das Gemüse mit etwas Flüssigkeit in tiefe Teller portionieren und mit ein paar Mandelblättchen garnieren.
9. Servieren – fertig!

Guten Appetit 😊