

# KARIBISCHES KARTOFFELCURRY



## Karibisches Kartoffelcurry



Zubereitungszeit: 30 Min.



exotisch



Zutaten für 2 Personen

4	gekochte Kartoffeln
1	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
2x3cm	Ingwer
2 TL	leicht gehäufte TL Garam Masala
1/2 TL	gemahlene Kurkuma
1/2 TL	Paprika- oder Chilipulver (optional)
1 Dose (400 ml)	Kokosmilch
1/2 TL	Salz
Öl zum Braten	
Koriandergrün/Petersilie zum Garnieren	

**DAS PASST DAZU:** Reis oder Naanbrot

## LUST AUF CURRY?

Wusstet ihr, dass die Karibik nicht nur für traumhafte Strände, sondern auch für ihre unglaublich farbenfrohe „Soul Food“-Küche bekannt ist? Mit unserem Rezept für karibisches Kartoffelcurry mit Reis bringen wir diesen Vibe direkt zu euch nach Hause.

Das Geheimnis? Die perfekte Balance zwischen der sanften Textur unserer Friweika-Kartoffeln und der aromatischen Würze des Currys. Ein Gericht, das zeigt, wie wunderbar bodenständige Qualität und exotisches Flair zusammenpassen.

SCHNAPPT EUCH EURE ZUTATEN UND LEGT LOS!



# LOS GEHT'S!



[www.friweika.de](http://www.friweika.de)



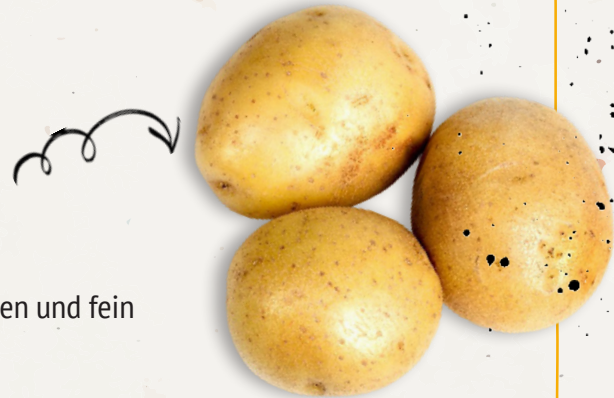
## ZUBEREITUNG

### 1. Kartoffeln vorbereiten

- gekochte Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden
- Zwiebel schälen, fein würfeln, Knoblauch & Ingwer schälen und fein hacken

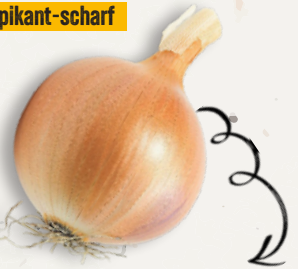
### 2. Zutaten anrösten

- Zwiebel in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze rund 10 Min. goldbraun rösten
- Knoblauch und Ingwer zugeben, ca. 1 Min. mit rösten
- Garam Masala und Kurkuma kurz mit rösten. (Tipp: Kurkuma färbt alles gelb – wer im nächsten Schritt einen Kunststoff-Mixer verwendet, gibt die Gewürze am besten erst nach dem Pürieren hinzu.)



#### GEMÜSEZWIEBEL

reich an Vitaminen (C, B6) und Mineralstoffen; der Allrounder für die meisten Gerichte, pikant-scharf



#### INGWER

scharfe, würzige Wurzelknolle, die als Gewürz und Heilmittel genutzt wird



### 3. Soße vorbereiten

- Zwiebelmischung mit rund der Hälfte der Kokosmilch pürieren, bis die Masse glatt ist
- Nach Belieben zuvor einen Löffel von der dickflüssigen Kokoscreme, die sich in der Dose oben absetzt, zum Garnieren beiseite geben
- Die pürierte Masse zurück in den Topf geben, die restliche Kokosmilch einrühren

### 4. Kartoffeln dazugeben & letzter Schliff

- Kartoffeln und Salz zugeben, alles einige Minuten köcheln lassen – je länger, desto dickflüssiger wird das Curry. Dann mit Salz abschmecken.
- Kartoffelcurry auf Teller aufteilen, mit gehacktem Koriandergrün und etwas Kokoscreme servieren.



#### KORIANDER

eines der ältesten Gewürze und wurde bereits im Alten Testament erwähnt

