

# Wirsingcurry mit Süßkartoffeln

Wirsing wird mit Zuckerschoten, Kartoffeln und Kokosmilch zu einem leckeren veganen Curry. Und richtig raffiniert wird das Rezept mit Ingwer und Aprikosen.

4 - 6 Portionen



etwas Übung erforderlich

— bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Zutaten:

2 Zwiebeln  
25 g Ingwer  
100 g getrocknete Aprikosen  
(Soft-Aprikosen)  
400 g Wirsing  
300 g Süßkartoffeln  
150 g Zuckerschoten  
1 EL Speiseöl, z. B.  
Sonnenblumenöl  
1 gestr. EL Curry  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Chilipulver  
400 ml Kokosmilch  
125 ml Gemüsebrühe  
2 EL Dr. Oetker gesplitterte  
Mandeln

Wie koche ich selber ein Wirsingcurry mit Süßkartoffeln?:

## 1 Gemüse und Aprikosen vorbereiten:

Zwiebeln abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Aprikosen in kleine Würfel schneiden. Wirsing putzen, dabei Strünke entfernen, in feine Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen.

## 2 Wirsingcurry zubereiten:

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Ingwer darin andünsten. Aprikosen, Süßkartoffeln, Gewürze, Kokosmilch und Brühe dazugeben. Alles mit Deckel etwa 15 Min. bei mittlerer Hitze garen.

## 3 Inzwischen Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bräunen und auf einem Teller erkalten lassen. Zuckerschoten und Wirsing zum Gemüse geben und weitere 5 Min. garen. Das Wirsingcurry mit den Gewürzen abschmecken und mit den Mandeln bestreuen.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Für das Wirsingcurry mit Süßkartoffeln statt Zuckerschoten die gleiche Menge TK-Erbisen verwenden.

