



15 min



25 min



4 x

SÜSSKARTOFFEL CURRY

Indische Currys sind unglaublich vielfältig, sättigend und schmackhaft. Man kann von Gemüse, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchten beinahe alles in das würzige Eintopfgericht geben. Wer meint, dass Curry ein bestimmtes Gewürz einer einzelnen Pflanze sei täuscht sich. Curry ist eine **Gewürzmischung**, die sich aus zahlreichen Zutaten wie Koriander, Kreuzkümmel oder Kurkuma zusammensetzt. Für die Curry-Gewürzmischung gibt es keine einheitliche Rezeptur, sondern zahlreiche Varianten. Sehr einfach kann man seine eigene Gewürzmischung zu Hause zusammenstellen und somit jedem Gericht eine orientalische Note einhauchen.

Produzent*innen

Der Großteil der Fair-Trade-Gewürze wird auf **Sri Lanka** im kleinen Stil angebaut. Die Produzent*innen bewirtschaften weniger als 1 ha Land, dieses jedoch mit größter Pflanzenvielfalt. So gedeihen Tee, Gewürze, Reis, Gemüse und Früchte im Mischanbau. Dabei umrankt der Pfeffer einen Nelken- oder Muskatnussbaum inmitten von Teesträuchern und Kokospalmen. Die Fair-Trade-Organisationen **Bio Foods** und **SOFA** unterstützen die Produzent*innen mit Beratung zum biologischen Anbau und dem Zugang zu zinsfreien Krediten und finanzieller Hilfe in Notsituationen.



Zutaten

1	Süßkartoffel, gewürfelt (etwa 600 g)
250 g	Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
250 g	gekochte Kichererbsen*
400 ml	Kokosmilch*
400 ml	passierte Tomaten*
1	Zwiebel, fein gehackt
4	Knoblauchzehen, fein gehackt
	Kokos*- oder Olivenöl* zum Anbraten

Gewürzmischung:

2 TL	Ingwer, fein gehackt
1 TL	Kreuzkümmel* , gemahlen
1 TL	Kurkuma* , gemahlen
1-2 EL	Currypulver*
	Salz* und Pfeffer*

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

1. Das Öl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch sowie die Gewürzmischung hinzufügen und kurz mit anschwitzen.
2. Die gewürfelte Süßkartoffel und den Blumenkohl hinzugeben und für einige Minuten mit anbraten. Anschließend die passierten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben. Für 10 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen.
3. Nun die Kichererbsen beifügen und weiter köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Für die gewünschte Konsistenz eventuell etwas Gemüsebrühe oder Kokosmilch dazugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Das Wunderbare an einem indischen Currygericht ist, dass beinahe alles an Gemüse, was der Kühlschrank oder der Garten zu bieten hat, verwendet werden kann. Am besten ist regionales und saisonales Gemüse. So könnt ihr auch Süßkartoffel mit Kürbis austauschen, oder Blumenkohl mit Brokkoli.