

## Süßkartoffel-Curry mit Blumenkohl, Kokosmilch und Spinat

### Zutaten: für 4 Personen

- 1 EL Olivenöl
- 4 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL [NAHANI Fermentierter Gelbwurz](#)
- 1/4 TL Cayenne-Pfeffer
- 400 ml Kokosmilch
- Ca. 250 ml Wasser (wer mag kann auch Gemüsebrühe nehmen)
- 2 Mittel große Süßkartoffeln, in Würfel geschnitten (ca. 600 g)
- 300g Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 1 TL Meersalz
- 3 EL Erdnusscreme
- Saft einer 1/2 Limette
- 1 TL Soja-Soße
- 150 g Junger Spinat
- Frischer Koriander



### Zubereitung

1. In einer großen, beschichteten Pfanne das Kokos- oder Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalotten darin leicht anbraten.
2. Den Knoblauch, den Kreuzkümmel, den [NAHANI Fermentierten Gelbwurz](#) und den Cayenne-Pfeffer dazu geben und verrühren.
3. Den gewaschenen Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die geschälte Süßkartoffel in Würfel schneiden. Beides dazu geben und ein paar Minuten mitgaren. Dann Kokosmilch und Wasser (oder Gemüsebrühe) in die Pfanne gießen und das Ganze zum Kochen bringen. Den Herd auf mittlere Stufe stellen und zugedeckt köcheln lassen bis die Süßkartoffeln und der Blumenkohl weich sind (ca. 20 Minuten).
4. Die Erdnusscreme, den Limettensaft und die Soja-Soße dazu rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Dann den Spinat dazu geben und zugedeckt 2 Minuten köcheln lassen bis der Spinat etwas zusammenfällt. Dann die Blätter unter das Gericht mengen.
6. Serviert wird das Curry in einer Bowl oder einem tiefen Teller, garniert mit frischem, gehacktem Koriander.

