

Einfaches Erdäpfel-Curry mit Gemüse



Sei amol g*gmiasig!

ZUBEREITUNG

30 min



Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 7 Erdäpfel (vorwiegend festkochend, ca. 700 g)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g saisonales Gemüse (z. B. 300 g Hokkaido-Kürbis und 200 g TK-Erbesen)
- 2 EL Rapsöl
- 3 TL Lieblings-Currymischung
- ½ l Gemüsesuppe
- 250 ml Schlagobers/pflanzliche Alternative
- Jodiertes Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 4 fertige Wraps (Fladenbrot, am besten Vollkorn)

Zubereitung

- 1 Erdäpfel schälen und grob würfeln, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 2 Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen. Erdäpfel, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und bei schwacher Hitze und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten.
- 3 Currypulver oder -paste dazugeben und noch 1 weitere Minute mitbraten.
- 4 Restliches Gemüse zugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen (Erdäpfel und Gemüse sollen von der Flüssigkeit bedeckt sein).
- 5 Das Curry bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten bei geschlossenem Topf kochen lassen. Zum Schluss das Schlagobers bzw. die pflanzliche Alternative zugeben und nochmal nachwürzen.
- 6 Die Wraps nach Packungsangabe vorbereiten und mit dem cremigen Curry servieren.

Tipp

Noch exotischer wird es mit Thai-Currypaste statt dem Currypulver und wenn man das Curry mit gehacktem Koriander bestreut. Und natürlich schmeckt es noch besser, wenn das Fladenbrot selbst gebacken ist.