

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Kartoffel-Kürbis-Curry

Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Kartoffeln, festkochend
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 120 g Möhren
- 2-3 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 2 EL Kokosöl oder Olivenöl
- ½ TL Kümmel
- 1 TL Senfkörner
- ½ TL Chili
- ½ TL Curry
- 400 ml Kokosmilch

Zubereitung

1. Kürbis und Möhren waschen. Das Kerngehäuse des Kürbis und die Enden der Möhren entfernen.
2. Kürbis und Möhren in Stücke schneiden.
3. Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Kokos- oder Olivenöl in einem Topf erhitzen und Ingwer, Zwiebel, Kümmel und Senf 2-3 Minuten anbraten, zwischendurch umrühren.
5. Dann Kartoffeln, Kürbis und Möhren hinzugeben.
6. Mit Chili und Curry würzen und mit Kokosmilch ablöschen.
7. 15 Minuten köcheln lassen, zwischendurch umrühren.