



Rote Beete Curry

Sri Lankan Style

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 20 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

ZUTATEN

1kg Rote Beete (roh)
1 gr. Zwiebel
4 Zehen Knoblauch
3 geh. TL Currypulver
1 geh. TL Chillipulver
2 TL Salz
2 Kardamom Kapsel
(Samen daraus)
20 Curryblätter (optional)
300ml Kokosmilch
4 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Die Rote Beete schälen, in Stifte schneiden und die Zwiebel und den Knoblauch kleinhacken.
2. Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Rote Beete sowie die Gewürze darin 5 -10 Min anbraten.
3. Mit Kokosmilch aufgießen und 15-20Min bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Abschmecken, ggf. mit Salz und Chili nach Bedarf nachwürzen und mit Reis servieren.

TIPP

Das Rezept lässt sich auch 1:1 für Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten & Blumenkohl anwenden.

Ergänzend kann man dazu noch ein Linsen Dhal oder eines der o.g. Currys servieren.