

MILDES KARTOFFEL- MANGO-CURRY

Zutaten

Für 4 Personen

- 3 kleine Zwiebeln
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1-2 Mangos (je nach Größe, vollreif)
- 1 Knoblauchzehe

Für das Curry

- 2 Tl Rapsöl
- ½ Tl Fenchelsamen
- ¼ Tl Schwarzkümmelsamen
- 1 Tl Bockshornkleeblätter
- 1 Tl Curcuma
- 1 Prise Zimt
- 1 Tl Kreuzkümmel
- einige Korianderblätter als Dekoration

Für die Sauce

- 1 Dose Kokosmilch
- 2 Tl Rohrzucker
- 300 ml Wasser

Salz zum Abschmecken



Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln und Mango schälen und dann in ca 1x1 cm große Würfel schneiden.

Die Zutaten für das Curry im Rapsöl anbraten, bis sie zu duften beginnen, dann Zwiebeln und Knoblauch mit anschwitzen (nicht zu heiß).

Nach ca 3-4 Minuten mit der Kokosmilch ablöschen, den Rohrzucker zugeben und die Kartoffeln und die Mango zugeben. Mit Wasser auffüllen bis alles leicht bedeckt ist.

Bei geschlossenem Deckel und milder Hitze in ca 15-20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Mit Salz nach Gusto abschmecken.

Wer möchte, kann das Curry noch mit Cashews, grünen Erbsen oder Kichererbsen verfeinern.

