

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Süßkartoffelcurry

**Zutaten:** 500 g Süßkartoffeln, 150 g Brokkoli, 2 große Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knobzehen, 1 Dose Kokosmilch, geriebenen Ingwer, 1 TL mildes Curry, 1 TL Galgant oder Pfeffer, 1 TL Zucker oder Agavensirup, 1 Eßl. Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe

**Zubereitung:** Süßkartoffeln würfen, Brokkoli, Möhren, Zwiebeln und Knobi klein schneiden.

Zwiebeln und Knobi andünsten und dann die Gewürze sowie den Zucker und das Tomatenmark dazu geben. Schmoren lassen, bis die Masse wie eine Paste ist.

Nun die Gemüsebrühe angießen und die Süßkartoffeln, die Möhren, den Brokkoli und die Kokosmilch dazu geben. Ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und ggf. Chili abschmecken.

Dazu passt sehr gut Reis.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team  
[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com)