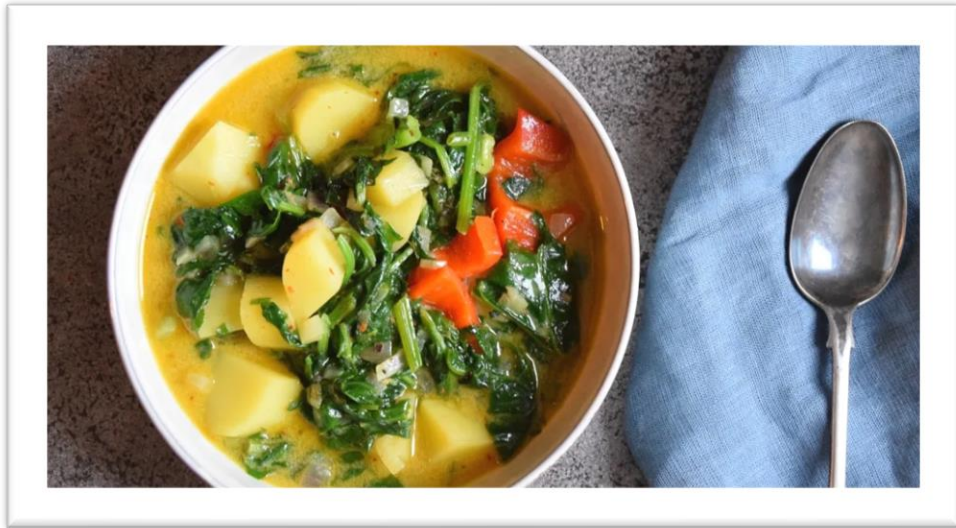


Spinat-Kartoffel-Topf



Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

Schwierigkeitsgrad



- 500 g Kartoffeln vorwiegend festkochend
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer daumengroß
- 1 kleine Chilischote optional
- 2 mittlere Paprikaschoten
- 1 kg frischer Spinat
- 4 TL Garam Masala Paste
(oder 2 leicht geh. TL Garam-Masala-Pulver)
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 400 ml Kokosmilch Fettgehalt mind. 40%, besser 60%
- 300 ml Spinat-Kochwasser aufbewahren
- Salz

Spinat-Kartoffel-Topf

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Von der Chili die Kerne entfernen und fein würfeln. Die Paprikaschoten ebenfalls zu Würfeln schneiden. Den Spinat gründlich waschen und ggf. putzen.
- In einem mittelgroßen Topf ca. 1,5 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Spinat darin 20 Sekunden blanchieren, anschließend in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und gut ausdrücken, anschließend den Spinat grob hacken. 300 ml vom Spinatkochwasser zurückbehalten.
- Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und die Garam Masala Paste oder das Pulver dazugeben und weitere 30 Sek. unter Rühren anschwitzen. Dabei ggf. die Temperatur reduzieren, damit nichts verbrennt.
- Die Kartoffeln zugeben und mit der Kokosmilch und dem zurückbehaltenen Spinatkochwasser ablöschen. 3 Prisen Salz zugeben und aufkochen. Zugedeckt 10-15 Min. köcheln, bis die Kartoffeln bissfest gegart sind. Zum Schluss Paprika und Spinat zugeben und nochmals mit Salz und ggf. noch etwas mehr Garam Masala abschmecken.

Tipp

- Zum Spinat-Kartoffel-Topf kann man veganen Joghurt oder Fladenbrot servieren

Dieses Rezept stammt vom veganen Kochblog "Vegan Kochen leicht gemacht – Nicole Just"

- www.nicole-just.de