

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Südafrikanisches Kartoffelcurry (4 Pers.)

750g Kartoffeln, vorwiegend festkochend waschen, schälen, in Würfel schneiden.

2 Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden.

20g Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln und Kartoffeln darin anbraten.

¼ l Gemüsebrühe auffüllen, 15min garen.

1 rote und 1 grüne Paprika putzen, Kerngehäuse entfernen, waschen, in feine Streifen schneiden, zu den Kartoffeln geben.

2 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden.

2 Tomaten waschen, in Achtel schneiden, mit den Äpfeln zu den Kartoffeln geben, ca. 2 Minuten weitergaren.

50g Rosinen

20g Sonnenblumenkerne

250g Pfifferlinge

2 EL Curry

1 TL Senfpulver

½ TL Jodsalz

3 EL Tomatenketchup alle Zutaten zum Kartoffelcurry geben und abschmecken.

Dem südafrikanischen Kartoffelcurry können Sie auch noch

Geflügelgeschnetzeltes zufügen!