

SÜSSKARTOFFEL-APFEL-TOPF

Zubereitungszeit
ca. 20 Minuten



Zutaten (für vier Personen)

- | | |
|---|--------------------------------|
| 3 Süßkartoffeln (ca. 500 g) | 1 TL abgeriebene Orangenschale |
| 1 säuerlicher Apfel (250 g), z.B. Boskoop | 1 TL Kurkuma |
| 1 kleine rote Chilischote | 1 TL Salz |
| 1 EL Butterschmalz oder Kokosöl | 1 Tasse Apfelsaft |
| 3 EL Kokosflocken | 1 Tasse Wasser |
| 1 TL gemahlener Ingwer | Saft einer Orange |

Süßkartoffeln und Apfel schälen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Butterschmalz in einem weiten Topf oder Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln und Äpfel darin anbraten, Kokosflocken zufügen und ebenfalls mit anbraten. Alle Gewürze hinzufügen, mit Apfelsaft, Wasser und Orangensaft ablöschen. 10 Minuten zugedeckt schmoren. Mit Salz und den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Lecker mit Natur-Basmatireis

Guten Appetit!



Empfohlen von:
Obsthof Augustin,

1. Preis 2010 beim Förderpreis Ökologischer Landbau,
www.FoerderpreisOekologischerLandbau.de
Alle Rezepte finden Sie auch zum Download auf www.biowoche.de