

Süßkartoffel-Eintopf mit Kokos und Pilzen

Für 2 Portionen

1 Zwiebel	1 Süßkartoffel	50 g Ingwer
2 Knoblauchzehen	500 ml Gemüsebrühe	200 ml Kokosmilch
0,50 Tl gemahl. Koriander	0,50 Tl Kreuzkümmel	0,50 Tl Rosenpaprika
1 rote Paprika	1 kleiner Brokkoli	80 g Shiitake-Pilze
4 Stängel Koriander	30 g Kokoschips	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und die Süßkartoffel schälen. Die Zwiebel fein würfeln und die Süßkartoffel in 1 cm grüe Würfel schneiden. Den Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Gemüsebrühe mit der Kokosmilch aufkochen und die Gewürze zugeben. Die gewürfelte Zwiebel, Süßkartoffel, Ingwer und Knoblauch zugeben und für 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Paprika vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die Brokkoliröschen vom Strunk schneiden. Die Shiitake Pilze in Scheiben schneiden. Alles zusammen zu den Süßkartoffeln geben.

Den Süßkartoffeleintopf mit etwas Salz und Pfeffer würzen und nochmal für 6 Minuten sanft köcheln lassen.

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen. Die Korianderstiele fein schneiden und zum Eintopf geben. Die Kokoschips hellbraun in einer Pfanne rösten. Den Süßkartoffeleintopf in tiefe Teller anrichten und mit den Korianderblättern und Kokoschips bestreut servieren.

Christph Rüffer am 16. Januar 2026