

Kartoffeltopf mit Kokos und Avocado

Für alle, die lieber auf Fleisch verzichten, ein köstlich cremiger Eintopf, nach Gusto mehr oder weniger kräftig geschärft – so ist er gleich in zweifacher Hinsicht „hot“: nicht nur heiß, sondern auch scharf.



Für vier Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 3 cm)
- 2 EL neutrales Öl (oder Kokosöl, das gibt einen noch intensiveren Geschmack)
- 1 TL Sesamöl
- 800 g festkochende Kartoffeln
- 3-4 Bleichselleriestangen
- 1-2 TL grüne Thaicurrypaste
- 2 reife Avocado (siehe Tipp)
- ½ l Kokossahne (Tetra Pak)
- 1-2 TL thailändische Fischsauce
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 gehäufter TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Koriandergrün (wenn möglich mit Wurzel kaufen)

Zubereitung:

- Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein würfeln (falls die Wurzeln vom Koriander vorhanden sind, diese ohne die Blätter ebenfalls fein würfeln und jetzt hinzu geben). Im Suppentopf in Öl andünsten. Wenn alles etwas angegedünstet ist, Thaicurrypaste hineinrühren und etwas mitrösten.
- Kartoffeln schälen, etwa knapp zweizentimetergroß würfeln, Bleichsellerie fädeln und quer in dünne Scheibchen schneiden. Beides in den Topf geben und mitdünsten. Wasser angießen, einmal aufkochen, dann runterschalten und zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten leise weich köcheln.

- Die Avocado pellen, längs halbieren, entsteinen und das Fleisch nur gut zentimeterklein würfeln.
- Kokosmilch angießen, aufkochen, mit Fischsauce, Zitronensaft und Zucker würzen, nochmals abschmecken: Salz, Säure, Schärfe und Süße!
- Zum Schluss die Avocadowürfel in den Topf rühren und nur noch erwärmen. In tiefen Tellern servieren und oben drüber reichlich Koriandergrün streuen.

Getränk: Grünen oder Ingwertee, der feuert einen noch zusätzlich an.