



### **Lauch- Dattel- Curry auf Süßkartoffelpüree**

Für 4 Portionen

250g Süßkartoffeln

1 EL Oliven- oder Traubenkernöl

400 ml Gemüsesuppe

Salz, Pfeffer

350g Lauch

1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

40g getrocknete Datteln ohne Stein

Frischer Ingwer nach Geschmack

1 EL Kokosöl

½ TL Kreuzkümmel

1 TL Currypulver

1 TL Kurkuma 1

1TL scharfer Senf

200 ml Gemüsesuppe

1 EL gehackte Kräuter (Oregano, Liebstöckel, Petersilie, etc.)

Muskatnuss

Für das Püree Süßkartoffeln schälen und klein schneiden, in Öl anbraten, mit Gemüsesuppe aufgießen, ca. 10 Min. weichkochen. Für das Curry Lauch in Ringe schneiden, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln, Datteln in kleine Stücke schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin leicht anschwitzen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Currypulver und Ingwer dazugeben und leicht anrösten, dann den Lauch dazugeben und einige Minuten anbraten. Datteln, Senf und Salz beifügen, kurz weiterbraten. Mit Gemüsesuppe aufgießen, einmal kurz aufkochen und etwa 5 Min. bei niedriger Hitze ziehen lassen, bis der Lauch weich ist. Gehackte Kräuter dazugeben und nochmals abschmecken. Weichgekochte Süßkartoffeln abgießen, die Flüssigkeit auffangen. Süßkartoffeln mit etwa einem Viertel der Flüssigkeit pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken