

# Hier und heute



## **Süßkartoffeln in Kokossauce mit Orange und gerösteten Sesamkernen**

Süßkartoffeln sind aromatisch und stecken voller Nährstoffe. Carol Mühlenbrock serviert sie in Kokossauce mit fruchtiger Orange.

### **Das Rezept**

von Carol Mühlenbrock für ca. 2–4 Personen

### **Die Zutaten**

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 große Süßkartoffeln (ca. 1,5 kg)
- 1 große, reife Orange
- 5 EL Sesam
- 3/4 EL Kokosfett zum Braten
- 2-3 TL Salz
- 1 TL Cayenne-Pfeffer
- 800 ml Kokosmilch

### **Zubereitung**

Die Zwiebel schälen und würfeln, die Süßkartoffel schälen und in größere Würfel oder dicke Scheiben schneiden. Die Orange auspressen. Sesam in einer Pfanne auf sehr kleiner Hitze goldbraun anrösten und anschließend in einem Mixer fein mahlen.

In einem Topf das Kokosfett (3/4 EL fest oder 3 EL flüssig) auslassen und Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig anschwitzen. Süßkartoffeln dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen lassen. Mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen, umrühren und weiter kurz garen. Dann die Kokosmilch und den Orangensaft hinzufügen, umrühren und auf mittlerer Hitze abgedeckt für fünf Minuten köcheln.

Nun gemahlene Sesam unterrühren und wieder abgedeckt für ca. zehn Minuten köcheln bis die Süßkartoffeln gar sind.