

# Karibisches Jerk-Süßkartoffel- und Schwarzbohnen-Curry

*Ein lebendiges karibisches Curry mit Süßkartoffeln und Schwarzbohnen in aromatischen Jerk-Gewürzen – natürlich niedrig-glykämisch und perfekt für einen stabilen Blutzuckerspiegel.*

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 35 min

Gesamt: 55 min

Portionen: 10

**GL 22.2 / GI 45**

## Zutaten

Zwiebeln, 1 gewürfelt und 1 grob gehackt

Sonnenblumenöl

frischer Ingwer, grob gehackt

frischer Koriander, Blätter und Stiele getrennt

Jerk-Gewürzmischung

frische Thymianzweige

gehackte Tomaten aus der Dose

Rotweinessig

**Consider reducing to 1-2 tbsp or substitute with 1 tbsp coconut sugar for lower glycemic impact** Demerara-Zucker

Gemüsebrühwürfel, bröckelnd

---

Süßkartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten

---

Schwarzbohnen aus der Dose, abgespült und abgetropft

---

geröstete rote Paprika aus dem Glas, in dicke Scheiben geschnitten

## Anleitung

---

### Step 1

Das Sonnenblumenöl in einem großen schweren Topf oder Dutch Oven bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel hinzufügen und 8-10 Minuten sanft kochen, gelegentlich umrühren, bis sie weich und durchscheinend ist, aber nicht braun wird.

### Step 2

Während die Zwiebel weich wird, die Jerk-Paste zubereiten, indem die grob gehackte Zwiebel, der Ingwer, die Korianderstiele und die Jerk-Gewürzmischung in einem Mixer oder einer Küchenmaschine kombiniert werden. Pulsieren, bis Sie eine duftende, stückige Paste haben.

### Step 3

Die Jerk-Paste zu den weichen Zwiebeln hinzufügen und 3-4 Minuten kochen, häufig umrühren, bis die Mischung sehr aromatisch wird und der rohe Geruch verschwindet. Die Paste sollte sich leicht verdunkeln und ihre ätherischen Öle freisetzen.

### Step 4

Die Thymianzweige, gehackten Tomaten, Rotweinessig, Demerara-Zucker, bröckelnde Brühwürfel und 600ml Wasser einrühren. Die Mischung zum sanften Köcheln bringen, dann die Hitze reduzieren und 10 Minuten sanft köcheln lassen, um die Aromen zu entwickeln.

### Step 5

Die Süßkartoffelstücke zur köchelnden Sauce hinzufügen und sicherstellen, dass sie größtenteils untergetaucht sind. Weitere 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren, bis die Süßkartoffeln an den Rändern gerade anfangen, weich zu werden, aber ihre Form behalten.

## **Step 6**

Die abgetropften Schwarzbohnen und die geschnittenen gerösteten roten Paprika unterheben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer nach Geschmack würzen. Weitere 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln zart sind, wenn man sie mit einer Gabel durchsticht, aber nicht auseinanderfallen, und die Bohnen durchgewärmt sind.

## **Step 7**

Vom Herd nehmen und die meisten Korianderlaubblätter grob hacken, durch das Curry rühren. Das Curry 5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit den verbleibenden ganzen Korianderlaubblättern garnieren und mit Blumenkohlreis oder einer kleinen Portion al dente gekochtem Basmati-Reis für optimale Blutzuckerkontrolle servieren.