

Frisch gekocht
Dienstag, 5. Juli 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Tarowurzel mit Staudensellerie

1 Stunde/ leicht



Zutaten für 4 Personen

1 kg Taro (Kolokasi), 100 ml Olivenöl, 1 große Zwiebel (grob geschnitten), 1/2 Bund (bzw. Staude) Stangensellerie (grob geschnitten), Saft und Schale von 1 kleinen Zitrone, 400 ml Wasser, 2 EL Tomatenmark, 4 Tomaten (grob geschnitten), Schnittlauch, Currypulver, Salz, Pfeffer, 4 EL Liebstöckel (fein gehackt).

Zubereitung

Tarowurzel schälen (nicht waschen), danach gut abtropfen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Tomaten und Sellerie zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren und mit etwas Wasser auffüllen.

Die Tarowurzelstücke hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 bis 25 Minuten garen, dabei immer wieder etwas umrühren. Mit Currypulver, Zitronensaft und -schale, Liebstöckel, Salz und Pfeffer würzen. Auf runden Tellern anrichten und mit gehacktem Schnittlauch und Zitronenschale bestreut servieren.