

Yam Porridge mit Spinat

(Rezept aus dem WGT-Heft)

1	1	Yams-Wurzel	ca. 1 kg, großzügig schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Stücke gründlich waschen, bis das Wasser klar bleibt.
4	4 EL	Kokosöl	in einen Topf geben und erhitzen . Dazu
2	2	große Zwiebeln	fein geschnitten und
1	1	Knoblauchzehe	fein geschnitten
1,5	1,5 TL	Paprikapulver	und
1,5	1,5 TL	Curry	zugeben und kurz braten. Die Yamsstücke zugeben, knapp mit Wasser bedecken und das ganze aufkochen lassen.
2	2 EL	Gemüse-Brühpulver	zugeben und
2	2	Lorbeer-Blätter	und ggf
		Salz, Rosmarin und Thymian	nach Geschmack.
		Crayfish-Pulver	nach Geschmack. (Das ergibt den typischen Geschmack, ist aber nicht vegetarisch) Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Yamsstücke weich sind. Gelegentlich umrühren.
500	500 g	Spinat	, gehackt zugeben und unterrühren. Die Yams-Stücke nach Geschmack teilweise zerkleinern/zerstampfen. Nochmals 3–5 Minuten auf dem Herd lassen. Warm genießen.

Filmchen, wie es gemacht wird

<https://youtu.be/vJOb4E3JACA>

<https://www.youtube.com/shorts/RkBlefahf7M>

<https://www.youtube.com/watch?v=8S4dnW1GMPc>