

# Spargel mit Süßkartoffeln

## DAS WIRD GEBRAUCHT:

Menge wie beliebt  
Süßkartoffeln, in Stücken  
Knoblauch  
Curry und Kurkuma  
Spargel, in Stücken  
Kokosmilch

## EIN REZEPT VON:

Birgit Reichwald

## AUS:

Nordenstadt

## TIPPS:

Spargel sind sehr  
vielfältig zuzubereiten!  
Einfach mal ausprobieren!

## SO GEHT'S:

Süßkartoffelstücke in Öl mit Knoblauch,  
Curry und Kurkuma weich dünsten.  
Spargelstücke separat al dente kochen,  
dann zu den Süßkartoffeln geben  
und mit Kokosmilch auffüllen.

### Mit unserer Rezept-Einsendung

- zeigen wir uns damit einverstanden, dass das von uns eingesandte Rezept unter Nennung unserer Namen und unseres Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichern wir, dass wir mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.