

VESTESSEN



SÜSSKARTOFFEL-LINSEN-CURRY

ZUTATEN:

500g Süßkartoffeln, je 150g Linsen rot und Wasser, je 2 EL Rapsöl, Rohrzucker und Gemüsebrühe*, je 1 TL Knoblauchgranulat, Paprika edelsüß, Kurkuma, Ingwer-, Koriander- und Kreuzkümmelpulver, je 1 Prise Zimt, Muskat, Pfeffer schwarz, Paprika rosenscharf, Chilipulver und Salz, 1 große Zwiebel, je 1 Dose Kokosmilch und Tomatenstücke



1) Zwiebel häuten und fein würfeln



2) Süßkartoffeln schälen und in etwa 1cm große Würfel schneiden



3) Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Süßkartoffeln und Rohrzucker hinzufügen, bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen



4) Mit Wasser ablöschen, Tomatenstücke und Kokosmilch aufgießen



5) Gemüsebrühe und sämtliche Gewürze hinzufügen und alles gründlich einrühren



6) Deckel auflegen und bei niedriger Hitze (unteres Drittel) 15 Minuten kochen lassen



7) Linsen dazugeben und einrühren



7) Deckel wieder auflegen und weitere 15 Minuten köcheln lassen (geleg. umrühren)

TIPP:

Als Beilage eignet sich jede Art von Reis, z.B. Langkorn-, Wild-, Kleb- oder Jasminreis.

* Ich verwende eine palmölfreie Gemüsebrühe! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com