Rezept

Süßkartoffel-Linsen-Curry

Ein Rezept von Süßkartoffel-Linsen-Curry, am 06.05.2024

Zutaten

1	kleine rote Zwiebel
1	kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)
1 TL	Currypulver
100 g	Kokosmilch (aus der Dose)
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
1 Spritzer	Limettensaft
1 Stück	Ingwer (walnussgroß)
1 TL	Rapsöl
50 g	rote Linsen
100 g	Joghurt
	Salz
½ TL	Baobabpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln oder ebenfalls würfeln. Die Süßkartoffel schälen und in 1 - 2 cm große Würfel schneiden.

2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Die Süßkartoffel dazugeben und kurz mitdünsten. Das Currypulver darüberstreuen und unter Wenden kurz anrösten. Die Linsen hinzufügen und unterrühren. Kokosmilch und ca. 100 ml Wasser dazugießen und unter das Curry rühren. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 20 - 25 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffel gar ist.

3. Inzwischen Joghurt und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz würzen. Den Joghurt in einem gut verschließbaren Gefäß kalt stellen.

4. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Baobabpulver und Limettensaft abschmecken und abkühlen lassen.