Rezept

Süßkartoffelcurry mit Ei

Ein Rezept von Süßkartoffelcurry mit Ei, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln
1	grüne Paprikaschote
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 TL	gekörnte Brühe
4	Eier (Größe M)
1 Dose	Kichererbsen (ca. 425 g Füllgewicht)
1	rote Paprikaschote
200 g	Möhren
1	große Zwiebel
1 TL	Currypulver
400 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
100 g	Cashewnusskerne
	2-3 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Römertopf wässern. Süßkartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides in kleine Würfel schneiden.

2. Süßkartoffeln, Paprika, Möhren, Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Knoblauch in den Römertopf geben und mischen. Currypulver, gekörnte Brühe und Kokosmilch verrühren und dazugießen.

3. Zugedeckt bei 220° (Umluft 200°) 70 Min. garen. Eier in 10 Min. hart kochen. Abgießen, abschrecken und pellen. Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten, herausnehmen.

4. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 10 Min. vor Garzeitende Römertopfdeckel abnehmen und die Kichererbsen unterheben. Das Curry offen fertig garen und mit Sojasauce abschmecken. Eier vierteln und unter das heiße Curry heben. Mit gerösteten Cashewnüssen bestreuen. Dazu schmeckt Reis.