

Rezept

Exotischer Süßkartoffeleintopf mit Ananas, Limette und Sesam-Tofu

Ein Rezept von Exotischer Süßkartoffeleintopf mit Ananas, Limette und Sesam-Tofu, am 21.06.2026

Zutaten

Für den Süßkartoffeleintopf

100 g schwarze Linsen	1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (2 cm lang)	1 kg Süßkartoffeln
2 EL neutrales Öl	1 l Kokosmilch
½ Schote Habanero-Chilischoten	½ frische Ananas
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1 Bio-Limette	Salz
Pfeffer	

Für den Sesam-Tofu

200 g Tofu (natur)	1 EL neutrales Öl
3 TL Tahin (Sesampaste)	3 TL heller Sesam
Salz	

Außerdem

1 Handvoll Erbsensprossen (optional)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 22 g F, 23 g EW, 95 g KH

Zubereitung

Süßkartoffeleintopf

1. Die Linsen in einem Topf mit Wasser nach Packungsanweisung gar kochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
-
2. Inzwischen Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffeln schälen, halbieren und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anschwitzen. Die Süßkartoffeln dazugeben und unter gelegentlichem Rühren leicht bräunen. Mit der Kokosmilch ablöschen und alles köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln fast weich sind.
-

3. Inzwischen die Chilischote entkernen, waschen und fein würfeln. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
-

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
-

5. Die vorbereiteten Zutaten mit den Linsen zu den gegarten Süßkartoffeln geben, alles verrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-

Sesam-Tofu

6. Den Tofu trocken tupfen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Tofu darin anbraten. Das Tahin mit 50 ml Wasser, Sesam und Salz verrühren. Die Mischung unter den Tofu rühren und weiter braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und der Sesam etwas Farbe bekommen hat.
-

Anrichten

7. Den Süßkartoffeleintopf in Schüsseln verteilen, den Sesam-Tofu daraufstreuen und nach Belieben mit Erbsensprossen dekorieren. Dazu passt Basmatireis.