

Rezept

Linsencurry mit Süßkartoffel

Ein Rezept von Linsencurry mit Süßkartoffel, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1 mittelgroße Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang) | 500 g Süßkartoffel |
| 2 Möhren | 100 g rote Linsen |
| 1 EL Kokosöl | ½ TL gemahlene Kurkuma |
| ½ TL Kreuzkümmel | 3 TL Currypulver |
| 400 ml Kokosmilch | 200 ml Gemüsebrühe |
| Salz | 50 g Blattspinat |
- Außerdem**
- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 2 EL Granatapfelkerne | 1 EL gehacktes Koriandergrün |
| vegane Sauerrahmalternative | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 26 g F, 11 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren 3-5 Min. anbraten. Kurkuma, Kreuzkümmel und Curry dazugeben und 2-3 Min. unter Rühren mitbraten. Zuletzt Linsen, Süßkartoffeln und Möhren in die Pfanne geben und ebenfalls kurz mitbraten.
3. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, 1 TL Salz dazugeben und das Curry zugedeckt ca. 10-12 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Den Spinat waschen, trocken schleudern und unterheben.
4. Noch einmal abschmecken und mit Granatapfelkernen, frischem Koriander und Sauerrahm servieren. Dazu schmeckt Reis oder Naanbrot.