

Rezept

Marokkanischer Süßkartoffeleintopf

Ein Rezept von Marokkanischer Süßkartoffeleintopf, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
2 EL Olivenöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkumapulver	1 EL Tomatenmark
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
1 Süßkartoffel (400 g)	1/2 Bund Koriandergrün
1/2 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 13 g F, 11 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Safranfäden mit 150 ml heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel bei kleiner Hitze 5-7 Min. andünsten. Gemahlene Gewürze und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten, mit Safranwasser ablöschen. Tomaten zugeben und alles offen bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei Einlegetlüssigkeit auffangen. Süßkartoffel schälen, Enden gerade schneiden. Süßkartoffel mit dem Spiralschneider in breite Streifen hobeln, diese kürzer schneiden. Koriandergrün und Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und bis auf 2 EL mit den Süßkartoffelnudeln mischen.
3. Die Süßkartoffelnudeln unter die Sauce rühren. Kichererbsen dazugeben, aber nicht unterrühren, sondern nur in die Sauce drücken. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 20-25 Min. garen. Immer wieder kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist. Bei Bedarf Kichererbsenflüssigkeit zugeben. Die Süßkartoffelnudeln sollten gar sein, aber nicht zerfallen.
4. Vor dem Servieren erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den übrigen Kräutern bestreuen. Wer nicht Low Carb essen möchte, serviert Couscous dazu.