

Rezept

SiS Süßkartoffel-Curry

Ein Rezept von SiS Süßkartoffel-Curry, am 28.06.2026

Zutaten

700 g Süßkartoffeln	1 Zucchini
2 Möhren	2 EL Öl
20 g Cashewkerne	1 Knoblauchzehe
15 g frischer Ingwer	1 Chilischote
1 EL Currypulver	125 ml Gemüsebrühe
200 g Naturjoghurt	1/2 TL Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Tomaten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 657 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und mundgerecht würfeln. Den Zucchini waschen und putzen, die Möhren schälen, beides ebenfalls würfeln.
2. Das Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse darin rundherum anbraten. Unter häufigem Rühren 20-30 Min. braten. Gegen Ende die Cashewkerne mit anbraten.
3. Den Knoblauch und den Ingwer schälen. Die Chilischote waschen, putzen und entkernen. Alles ganz fein hacken, zum Gemüse geben und kurz mit anbraten.
4. Curry über die anderen Zutaten streuen und kurz mit anschwitzen. Die Brühe angießen. Den Joghurt mit Mehl glatt rühren, zu den Süßkartoffeln geben. Alles bei schwacher Hitze noch ca. 10 Min. garen.
5. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften würfeln und über das Curry streuen.