

Rezept

Süßkartoffel-Curry

Ein Rezept von Süßkartoffel-Curry, am 09.06.2026

Zutaten

800 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel
3 EL Öl	1 EL Currypulver
300 ml Gemüsebrühe	1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
100 g rote Linsen	300 g TK-Prinzessbohnen
300 g rotschalige Birnen	Salz
Pfeffer	1 EL frisch gepresster Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Curry zugeben und kurz mitdünsten. Süßkartoffelstücke zugeben und kurz andünsten. Brühe und Kokosmilch zugießen, aufkochen und alles 10 Min. garen.
2. Inzwischen die Linsen nach Packungsanleitung in wenig kochendem Wasser garen. Bohnen mit heißem Wasser übergießen. Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnen in 1 cm große Stücke schneiden.
3. Bohnen zu den Süßkartoffeln geben und 6 Min. mitgaren. Anschließend die Birnen zugeben und 2 Min. mitgaren. Linsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und unter das Curry heben. Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.