

Rezept

# Süßkartoffel-Kokos-Curry

Ein Rezept von Süßkartoffel-Kokos-Curry, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Tomaten	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (400 g Abtropfgewicht)
<b>800 g</b> Süßkartoffeln	<b>1</b> Gemüsezwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>20 g</b> Ingwer
<b>1</b> rote Chilischote	<b>1 TL</b> Korianderkörner
<b>3 EL</b> Öl	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
Salz	<b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 ml)
<b>4</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 Handvoll</b> Minzeblätter
Saft von ½ Limette	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal

## Zubereitung

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und kalt abschrecken. Anschließend häuten, vierteln, entkernen und grob hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und kalt abrausen, dabei zwischen den Fingern gegeneinanderreiben, damit sich die weißen Häutchen lösen. Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Koriander im Mörser fein zerdrücken.
2. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin unter Rühren ca. 5 Min. andünsten. Koriander und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Süßkartoffeln dazugeben und leicht salzen. Kokosmilch, gehackte Tomaten und ¼ l Wasser unterrühren, die Kichererbsen untermischen. Alles zum Kochen bringen, dann bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken oder in dünne Ringe schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln, fein schneiden und mit den Frühlingszwiebeln mischen. Das Curry mit den verwendeten Gewürzen und Limettensaft abschmecken und mit der Minzemischung bestreuen. Dazu passen Reis oder Pappadums, knusprige Linsenfladen, die kurz in der Pfanne aufgebacken werden.