

Rezept

# Süßkartoffel-Ragout

Ein Rezept von Süßkartoffel-Ragout, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Süßkartoffeln	<b>1</b> Zwiebel
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>2 TL</b> Currypulver
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
<b>200 ml</b> Kokosmilch (Dose)	<b>30 g</b> gesalzene Erdnusskerne
Salz	Cayennepfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

---

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Süßkartoffeln und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. Curry und Tomatenmark einrühren und unter Rühren kurz anschwitzen. Brühe und Kokosmilch dazugießen, langsam zum Kochen bringen. Die Erdnüsse hinzufügen.

---

3. Die Süßkartoffeln zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. kochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.