

Rezept

# Süßkartoffelcurry

Ein Rezept von Süßkartoffelcurry, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Süßkartoffeln	<b>1-2</b> große grüne Chilischoten
<b>3</b> Zwiebeln	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 6 cm)	<b>2 EL</b> Butterschmalz
<b>2 EL</b> mildes Currypulver	<b>1 große Dose</b> stückige Tomaten (850 ml)
<b>500 g</b> Vollmilchjoghurt	<b>1</b> Zimtstange
<b>1 kg</b> Brokkoli	<b>je 1 Bund</b> Petersilie und Koriandergrün
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

## Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer schälen und mit der Chili im Blitzhacker fein zerkleinern.
2. Die Zwiebelmischung im heißen Butterschmalz ca. 5 Min. in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver und Süßkartoffelwürfel dazugeben, ca. 3 Min. mitbraten. Tomaten, Joghurt, ¼ l Wasser und Zimtstange dazugeben und zugedeckt 10-12 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.
3. Inzwischen den Brokkoli waschen, in Röschen teilen, den Stiel schälen und klein würfeln. Zum Curry geben und noch ca. 10 Min. mitschmoren.
4. Petersilie und Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. Das Curry mit Salz abschmecken und die Kräuter unterziehen. Mit Fladenbrot servieren.