

Rezept

Süßkartoffeln mit Koriander

Ein Rezept von Süßkartoffeln mit Koriander, am 09.06.2026

Zutaten

2 TL Koriandersamen	1 Limette
1/2 Bund Koriander	150 g Joghurt
100 g saure Sahne	Salz
Pfeffer, frisch gemahlen	1 TL Honig
600 g Süßkartoffeln	2 EL Öl
2 EL Walnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal

Zubereitung

1. Den Wok erhitzen und die Koriandersamen darin anrösten, bis sie duften. Im Mörser fein zerdrücken.

2. Die Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen. Den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Beide Koriander mit Limettenschale und -saft, Joghurt und saurer Sahne verrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

3. Süßkartoffeln schälen, waschen und in gut 1/2 cm dicke Stifte schneiden. Öl im Wok erhitzen und die Stifte darin bei mittlerer Hitze in 4-5 Min. bissfest garen. Walnusskerne grob zerbrechen, untermischen und braun werden lassen. Salzen und mit der Sauce servieren.