

## Rezept

# Süßkartoffel-Linsen-Curry

Ein Rezept von Süßkartoffel-Linsen-Curry, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	kleine rote Zwiebel	<b>1 Stück</b>	Ingwer (walnussgroß)
<b>1</b>	kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)	<b>1 TL</b>	Rapsöl
<b>1 TL</b>	Currypulver	<b>50 g</b>	rote Linsen
<b>100 g</b>	Kokosmilch (aus der Dose)	<b>100 g</b>	Joghurt
<b>½ TL</b>	gemahlener Kreuzkümmel		Salz
	Pfeffer	<b>½ TL</b>	Baobabpulver
<b>1 Spritzer</b>	Limettensaft		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln oder ebenfalls würfeln. Die Süßkartoffel schälen und in 1 - 2 cm große Würfel schneiden.
2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Die Süßkartoffel dazugeben und kurz mitdünsten. Das Currypulver darüberstreuen und unter Wenden kurz anrösten. Die Linsen hinzufügen und unterrühren. Kokosmilch und ca. 100 ml Wasser dazugießen und unter das Curry rühren. Alles aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 20 - 25 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffel gar ist.
3. Inzwischen Joghurt und Kreuzkümmel verrühren und mit Salz würzen. Den Joghurt in einem gut verschließbaren Gefäß kalt stellen.
4. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Baobabpulver und Limettensaft abschmecken und abkühlen lassen.