

Rezept

Süßkartoffel-Ragout

Ein Rezept von Süßkartoffel-Ragout, am 13.05.2025

Zutaten

500 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel
1 EL Olivenöl	2 TL Currypulver
1 EL Tomatenmark	100 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch (Dose)	30 g 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.