Rezept

Süßkartoffelkumpir mit Linsen Dal

Ein Rezept von Süßkartoffelkumpir mit Linsen Dal, am 27.04.2024

Zutaten

Für das Süßkartoffelkumpir:

- **4** Süßkartoffeln (à 250 g)
- **3 EL** Olivenöl

Für das Linsendal:

- **½ Bund** Koriander
- **1** Knoblauchzehe
- **200 g** gelbe Linsen
- Salz
- **1** Zwiebel
- **1 TL** Currypulver
- **1 Dose** Kokosmilch (400 g)
- **2 EL** Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 13 g F, 19 g EW, 78 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und abtrocknen. Die Süßkartoffeln längs einritzen, mit 2 EL Olivenöl einreiben und in eine Auflaufform setzen. Den Backofen auf 190° Umluft aufheizen, die Süßkartoffeln direkt in den Ofen (Mitte) stellen und ca. 1 Std. backen.

2. Inzwischen für das Linsendal den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3. Nach 20 Min. Backzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. In einem Topf das restliche Öl (1 EL) erhitzen und beides darin ca. 5 Min. bei kleiner Hitze andünsten. Mit Currypulver bestäuben, Linsen dazugeben und mischen. Mit Kokosmilch ablöschen. Einmal aufkochen, dann im geschlossenen Topf ca. 20 Min. bei kleiner Hitze garen, dabei ab und zu umrühren. Das Dal mit Salz abschmecken.

4. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, aufschneiden und das Dal in die Kartoffeln füllen. Mit Koriander und etwas Sesam bestreut servieren.