

Rezept

Vegetarisches Süßkartoffel-Curry

Ein Rezept von Vegetarisches Süßkartoffel-Curry, am 10.06.2026

Zutaten

500-600 g Süßkartoffeln (das sind ungefähr 2 Stück; auf ein paar Gramm mehr oder weniger kommt es aber nicht an)	1 Stange Lauch
	1 EL Öl
	1 EL grüne Currypaste
	Salz
1 Dose Kokosmilch (400 ml)	1 EL Limettensaft
250 g Cocktailtomaten	
Korianderblättchen zum Bestreuen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln wie ganz normale Kartoffeln schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Vom Lauch Wurzeln und welke Teile abschneiden. Rest längs aufschlitzen, gründlich waschen und in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden.
2. Öl im Wok oder in der Pfanne erhitzen. Die Currypaste reinrühren und 1 Minute anbraten. Kokosmilch dazuschütten und aufkochen, 1 Minute kochen lassen. Dann Süßkartoffeln und Lauch reinrühren und salzen. Deckel drauf und Gemüse etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Aber zwischendurch mal prüfen, ob auch genug Flüssigkeit im Wok oder in der Pfanne ist. Falls nicht, etwas Wasser untermischen.
3. Tomaten waschen und ganz lassen oder einmal durchschneiden. Mit Limettensaft zum Curry rühren, 1-2 Minuten weiterkochen lassen. Curry eventuell noch ein bisschen salzen und mit Koriander bestreut servieren.