



Rote Linsen-Curry mit Süßkartoffeln

- 🕒 45 min
- 🍽️ 3 Portionen
- 📖 Chefkoch: roddenberry

vegan, gesund, schnell und günstig

Zubereitung

- 1 Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden.
- 2 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Knoblauch durch die Presse in den Topf drücken, kurz mitbraten und dann Süßkartoffeln und Paprika in den Topf geben.
- 3 Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben, kurz mitbraten, anschließend die Linsen hinzufügen. Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen.

Zutaten

- 450 g Süßkartoffeln
- 1 rote Paprika
- 200 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- Salz
- Pfeffer

Anmerkung

Das Curry schmeckt am nächsten Tag meist noch besser und lässt sich auch gut einfrieren.