



SÜSSKARTOFFEL-QUINOA-CURRY

1 STD. 10 MIN.
AKTIV

1 STD. 10 MIN.
GESAMT

461 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 44 g, Eiweiss: 13 g pro Person

① LAUREN - Food Photography Academy

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Curry

1 EL	Öl
1 TL	Ingwer, gerieben
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1	roter Chili, entkernt, fein gehackt
1 TL	Chilipulver
1 TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmelpulver
250 g	Süßkartoffeln, in Würfeln
400 ml	Kokosmilch
1 Dose	gehackte Tomaten (ca. 400 g)
8 dl	Wasser
85 g	Quinoa
90 g	braune Linsen
	Salz, nach Bedarf

Anrichten & Garnieren

4 EL	Kokosnussmilch-Jogurt
Bund	Koriander, zerzupft

UND SO WIRDS GEMACHT

Curry

Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili und Gewürze 1-2 Min. andämpfen. Süßkartoffeln beigeben, ca. 2 Min. mitdämpfen. Kokosmilch, Tomaten und Wasser beigeben, alles ca. 15 Min. köcheln. Quinoa und Linsen beigeben, ca. 30 Min. fertigköcheln, bis Quinoa und Linsen weich sind und die Sauce eingedickt ist. Curry salzen.

Anrichten & Garnieren

Curry anrichten, mit Jogurt und Koriander garnieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:
fooby.ch/de/rezepte/13986/