



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 begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen. Kokosmilch, Tomaten und Wasser begeben, alles ca. 15 Min. köcheln. Quinoa und Linsen begeben, 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/