

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Süßkartoffel-Linsen-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Vollkornreis
- 1 Süßkartoffel (etwa 500 g)
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl o. geröstetes Sesamöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 TL gemahlener Koriander
- 1-2 TL Currypulver
- ½-1 TL Kreuzkümmel
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 Stück Naturtofu (etwa 200 g)
- 150 g rote Linsen (getrocknet)
- 1 Handvoll Kirschtomaten (ca. 100 g)
- etwa 350 ml Wasser
- 2-3 EL Zitronensaft
- 4 EL (Kokos)-Joghurt
- 1 Handvoll Cashewkerne (ca. 50 g)
- 1 ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ggf. Chilipulver

Zubereitung:

1. **Vollkornreis** nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garkochen.
2. **Süßkartoffel, Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen. Süßkartoffel in kleinere Würfel (ca. 1x1 cm) schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. **Naturtofu** in grobe Würfel schneiden.
3. **Rapsöl** in einen größeren Topf geben und Zwiebeln, Süßkartoffel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten anbraten.
4. **Tomatenmark** und alle **Gewürze** in den Topf geben, kurz mitrösten und anschließend mit **Kokosmilch** ablöschen.
5. **Linsen, Kirschtomaten** und **Wasser** zum Gemüse geben. Mit geschlossenem Deckel für 15 bis 20 Minuten köcheln lassen bis die Süßkartoffeln und die Linsen weich sind und eine cremige Soße entsteht. Regelmäßig umrühren, sodass die Soße nicht am Boden ansetzt.
6. Mit **Salz, Pfeffer, Zitronensaft** und den anderen Gewürzen abschmecken.
7. Das Süßkartoffel-Linsen-Curry mit Vollkornreis, einem Klecks **(Kokos)-Joghurt** und etwas **Cashewkernen** servieren.

Kräuter- & Nuss-Variation:

Für mehr Frische im Rezept können Sie noch etwas frische Minze oder frischen Koriander hacken und vor dem Servieren auf dem Gericht verteilen.

Die Cashewkerne können angeröstet werden. Anstelle von Cashewkernen eignen sich auch super einige geröstete Erdnüsse oder Mandelblättchen.