



Süßkartoffel- Quinoa-Curry



412 KCAL/PORTION



45 MIN.



LAKTOSE

Enthält

E220 – E228

Süsskartoffel-Quinoa-Curry

Zutaten für 2 Personen

g/Portion: Eiweiss 5.0 | Fett 28.0 | Kohlenhydrate 23.0

40 g	braune Linsen
35 g	Quinoa
2 EL*	Rapsöl
1 TL*	Ingwer, gerieben oder fein gehackt
3	Knoblauchzehen, gepresst oder fein gehackt
1	kleine rote Chili, entkernt und fein gehackt
1 EL	Tomatenmark
150 g	Süsskartoffeln, mundgerecht gewürfelt
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
300 ml	Mandelmilch
200 g	Tomaten, gehackt (frisch oder Dose)
200 ml	Wasser
	Salz und Pfeffer
40 g	Sauerrahm
	Koriander, grob gezupft

*EL: Esslöffel TL: Teelöffel

Zubereitung

1. Linsen und Quinoa getrennt bissfest vorkochen. Wasser abgiessen. Linsen und Quinoa beiseitestellen
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch, Chili und das Tomatenmark begeben, ca. 1 Minute andünsten.
3. Süsskartoffeln, Kurkuma- und Kreuzkümmelpulver zugeben und weitere 2 Minuten dünsten.
4. Mit Wasser, Mandelmilch und den gehackten Tomaten auffüllen und aufkochen lassen.
5. Die Linsen mit dem Quinoa begeben und alles auf kleiner Stufe 20 Minuten einkochen lassen.
6. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen
Mit Sauerrahm und frischem Koriander garnieren.