

Süßkartoffel-Curry

Für 2 Portionen

800 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel	3 g Ingwer
3 EL Rapsöl	2 EL Garam Masala	1 TL Kurkuma
0,5 TL Kreuzkümmel	700 g pass. Tomaten	1 EL Erdnussmus
Salz	15 g Koriander	

Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Süßkartoffeln und Zwiebeln darin anrösten. Ingwer, Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben, kurz anrösten und die passierten Tomaten zugeben. 15 Minuten köcheln lassen.

Erdnussmus unterrühren und mit Salz abschmecken.

Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Curry mit Koriander garniert servieren.

NN am 02. Februar 2026