

Süsskartoffel Curry von Sofie Keller

Mengen für 10 Personen

Quelle: https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZI231015_0008A-40-de?ps=10

Tags: Vegetarisch, Glutenfrei

Gewürze: Pfeffer, Salz

2.0 kg Süsskartoffeln	
5.0 Stück Zwiebeln	rote Zwiebeln
5.0 cl Olivenöl	(5 cl = 5 EL)
50 g Curry	(10 g = 1 EL)
3.0 TL Salz	
1.0 g Pfeffer	wenig Pfeffer
2.0 Liter Wasser	
300 g rote Linsen	
125 g Pinienkerne	
750 g Joghurt	griechisches Joghurt
20 g Koriander	

Süsskartoffeln und Zwiebeln schälen, Süsskartoffeln in ca. 2 cm grosse Würfel, Zwiebel in Streifen schneiden. Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Süsskartoffeln ca. 5 Min. andämpfen. Curry kurz mitdämpfen, würzen.

Wasser dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Linsen daruntermischen, offen ca. 8 Min. fertig köcheln, würzen.

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Hälfte des Joghurts unter das Curry mischen, anrichten. Restliches Joghurt darauf verteilen.

Bei Belieben: Korianderblättchen abzupfen, mit den Pinienkernen darüberstreuen.