



B.PRO

Süßkartoffel-Curry-Vegan

Zutaten:

4 Süßkartoffeln
 200 g gekochte Kichererbsen
 4 TL rote Currypaste
 800 ml cremige Kokosmilch
 1 Bd. Koriander
 Salz
 4 EL Olivenöl

Zubehör:

Induktionswok
 Ceran-Kochfeld
 Grillplatte

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in Würfeln schneiden.
 Gekochte Kichererbsen ohne Saft mit den Süßkartoffeln in heißem Öl anbraten. Die rote Currypaste zugeben und kurz mit anbraten. Mit Kokosmilch und 250 ml Wasser ablöschen.
 Aufkochen und ca. 10 min. leicht köcheln lassen.
 Koriander waschen und grob hacken.
 Das Curry evtl. mit etwas Salz abschmecken.
 Mit Koriander bestreuen und servieren

Hinweise:

Das Curry kann nach Wunsch auch mit Reis serviert werden. Für den Frontcooking –Einsatz sollten die Süßkartoffeln und die Kichererbsen bereits vorgegart sein.

Arbeitszeit: ca. 30 Min. / Schwierigkeitsgrad: einfach / Kalorien p. P.: ca. 213

Powered by:



408 g CO₂ pro Portion

74 % weniger CO₂ als der Durchschnitt bei der Zubereitung dieses Rezeptes.

Mehr Infos zum Rezept auf Eaternity: www.eaternity.org

