



Romanesco-Linsencurry mit Süßkartoffeln

Zutaten (für vier Portionen)

300 g Romanesco-Röschen
200 g Süßkartoffeln
150 g gekochte Linsen
1 Frühlingszwiebel
80 g Zwiebelwürfel
2 EL Olivenöl
160 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
1 Chilischote
1 TL fein gehackter Ingwer
1 TL fein gehackter Knoblauch
1 TL fein gehackter Kurkuma
Salz, Pfeffer

Garnitur:

2 EL Chilifäden
6 angebratene Kirschtomaten

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Romanesco-Röschen vom Strunk ablösen, nochmals durchschneiden, kalt abbrausen. Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden, beides kurz in sprudelndem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen. In heißem Olivenöl angehen lassen, Röllchen von Frühlingszwiebeln zugeben, mit anziehen lassen. Nun Zwiebelwürfel, fein gehackten Knoblauch, fein gehackten Ingwer und Kurkuma unterheben und mit Gemüsebrühe angießen. Die Röllchen von Chilischote zugeben und mit Kokosmilch auffüllen. Abgekochte, abgeschüttete Linsen unterarbeiten, mit Salz würzen, cremig einkochen lassen. Tomaten halbieren, kurz in heißem Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Linsencurry in tiefem Teller anrichten, Tomaten mit ansetzen, mit Chilifäden garnieren.

Nährwerte pro Portion

242 kcal - 11 g Fett - 8 g Eiweiß - 34 g Kohlenhydrate - 3 BE
Dieses Gericht ist vegan.