

Süßkartoffel-Curry



Zutaten für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 750 g Süßkartoffeln
- 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 400 g Zucchini
- 2 EL Öl
- 1 TL Edelsüß Paprika
- 1 TL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 Dosen (à 400 g) stückige Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 g Quinoa
- Salz
- 30 g Cashewkerne
- Pfeffer

Zubereitung

40 Minuten

leicht

- Zwiebeln und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und würfeln. Zucchini putzen, waschen und halbieren und in Scheiben schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Süßkartoffeln, Paprikawürfel und Zucchinischeiben zufügen, 3–4 Minuten braten. Paprikapulver und Currypulver zufügen, anschwitzen. Mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zucker würzen. Mit stückigen Tomaten und Brühe ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln lassen.
- Quinoa in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Unter das Quinoa heben, Zugedeckt weitere 3–4 Minuten garen. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Süßkartoffel-Curry auf Tellern anrichten. Mit gerösteten Cashewkernen bestreuen.