

Batate-Linsencurry

Zutaten:

500 g Süßkartoffel
1 Zwiebel, rot
2 Knoblauchzehen
1 Paprika, rot
50 ml Olivenöl
250 g Linsen, rot
300 g Tomaten, gehackt
400 ml Gemüsesuppe
300 g Mais
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Paprikapulver
1 TL Chili
1 EL Petersilie
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Süßkartoffel in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Rote Paprika in Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, Süßkartoffel und Paprika hinzugeben. Kurz anbraten, Linsen hinzugeben. Mit Suppe und Tomaten ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit den Gewürzen und Petersilie würzen und 20 Minuten köcheln lassen. Mais hinzugeben, weitere 5-10 Minuten ziehen lassen. Nochmals abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemeinsam mit Creme Fraiche und Pfannenbrot servieren.



Eintöpfe

