

SÜSSKARTOFFEL- CURRY



Gerade in der kälteren Jahreszeit liebe ich **Currys**.

Sie wärmen schön durch, machen satt, gehen schnell und sind vielseitig kombinierbar.

In diesem veganen Rezept spielen **Süßkartoffeln** die Hauptrolle, kombiniert mit **Kichererbsen**, **grünen Erbsen** und **Möhren**.

Das Curry lässt sich auch gut kombinieren mit **Tofu**, anderen **Gemüsearten** oder **Hühnerfleisch**.

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Glas Kichererbsen
- 2 Möhren
- ca. 100 g (evtl. tiefgekülte) Erbsen
- 400 ml cremige Kokosmilch
- ca. 200 ml Gemüsebrühe
- 2 TL rote Currypaste
- 2 EL Olivenöl
- Koriander
- etwas Salz

Zubereitung

- Süßkartoffeln und Möhre schälen und in Stücke schneiden
- Kichererbsen abgießen und abspülen
- Öl in einem Topf erhitzen
- die Süßkartoffeln, Möhren, Kichererbsen und Erbsen darin anbraten
- Currypaste dazu geben und kurz anschwitzen
- mit Kokosmilch und ca. 200 ml Gemüsebrühe ablöschen
- aufkochen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen
- mit Salz abschmecken
- Koriander abspülen, grob hacken und über das Curry streuen

Tipp:

- wenn Du es etwas gehaltvoller möchtest, schmeckt Reis gut dazu



SÜSSKARTOFFEL- CURRY



Good to know

Süßkartoffeln haben geringere Auswirkungen auf den **Blutzuckerspiegel** als normale Kartoffeln und sind voll geladen mit **Nährstoffen**. Sie haben einen hohen Anteil an **sekundären Pflanzenstoffen** und wirken dadurch antioxidativ und entzündungshemmend. Zudem enthalten sie u.a. viele **B-Vitamine** und wichtige **Spurenelemente** wie z.B. Eisen und Kupfer.

Kichererbsen sind **eiweißreich**, enthalten viele **Ballaststoffe** und verschiedene **Mineralstoffe**, wie Eisen, Magnesium, Calcium und Phosphor. Auch haben sie einen günstigen Einfluss auf den **Blutzuckerspiegel** und können so **Heißhungerattacken** verhindern.

Auch **grüne Erbsen** enthalten wichtige **Aminosäuren**, **Ballaststoffe** und verschiedene **Vitamine** und **Mineralstoffe**, wie zum Beispiel Vitamin E, B und Beta-Carotin sowie Magnesium, Eisen, Phosphor, Kalzium und Zink.

Koriander enthält viele gesundheitsfördernde Nährstoffe, unterschiedliche ätherische Öle und Proteine. Er soll dadurch u.a. stark **entzündungshemmend**, **antibakteriell**, **fungizid** (gegen Pilze) und **durchblutungsfördernd** wirken.

Es gibt hier meistens nur 2 Lager: entweder liebt oder man hasst ihn ;-).

Das Curry lässt sich natürlich auch gut mit **anderen Gemüsesorten** wie Zucchini, Broccoli, Paprika o.ä. variieren,

