



VEGAN

# Süßkartoffelcurry

## à la Langhans



PORTIONEN: 3 - 4

VORBEREITUNG: 10 MIN

ZUBEREITUNG: 20 MIN

### ZUTATEN

600 g Süßkartoffeln  
200 g Karotten  
200 g gekochte  
Kichererbsen (Glas oder  
Konserve)  
10 g Knoblauch  
10 g Ingwer  
100 g Zwiebeln  
1 EL Kokosöl  
10 g Tomatenmark  
300 g passierte Tomaten  
200 g **FOND NO. 2**  
200 g Kokosmilch

nach Belieben:  
Kardamom,  
frisches Naan-Brot  
2 EL Agavendicksaft oder  
Honig

### ZUBEREITUNG

Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Ingwer schälen und reiben. Senfkörner, Koriandersamen, Kreuzkümmel und nach Belieben etwas Kardamom fein mörsern. Süßkartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne oder einem Topf Zwiebeln und Knoblauch in Kokosöl anbraten, Ingwer dazu geben. Dann die gemörserten Gewürze zusammen mit dem Currypulver zugeben und leicht anrösten. Nun kommen die Süßkartoffeln und Karotten dazu, alles miteinander verrühren. Tomatenmark und danach passierte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben. Alles mit der Kokosmilch aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun kommen die Kichererbsen dazu. Alles zusammen ca. 10 bis 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Wer möchte, gibt noch etwas Agavendicksaft oder Honig dazu. Bei Bedarf noch einmal mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. noch etwas Brühe aufgießen.

TIPP VOM KÜCHENCHEF

👩🍳 *In Indien werden die Currys meist mit frisch gebackenem Naan-Brot oder Reis gegessen.*