

Suppito's Linsen-Süßkartoffel Curry

28.06.2015 13:20

Zutaten 4 Personen

Holz ``

400 g passierte Tomaten aus Dose
oder Glas

1/2 Bund Petersilie fein hacken

Feuer `

500 ml heißes Wasser

2 Prisen Asafoetida

Erde ````

2 EL Butterschmalz (Ghee)

1 Msp. Rohrohrzucker

600 g Süßkartoffel schälen, 2 cm
groß würfeln

1 kleine längliche Melanzani 2 cm
groß würfeln

500 ml Kokosmilch

Metall `

1 mittelgroße Zwiebel schälen, klein
würfeln

3 TL Bombay- Suppito
Gewürzmischung

1 EL Kreuzkümmel gemahlen

1 Msp. frischer Ingwer fein reiben

1 EL schwarze geröstete Senfsamen

Wasser ````````

250 g rote Linsen in einer Schüssel
mit kaltem Wasser gut waschen

unjodiertes Altausseer Bergkernsalz

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Ingwer waschen und fein reiben. Butterschmalz erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Gewaschene Linsen, Ingwer, Senfsamen, Kreuzkümmel, Bombay-Gewürzmischung und Asafoetida zufügen und alles kurz rösten.
2. Melanzani waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen, abspülen und ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. Melanzani- sowie Süßkartoffelwürfel in den Topf geben und alles gut vermengen.
4. Nun das heiße Wasser Wasser aufgießen und alles aufkochen lassen.
5. Auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. Passierte Tomaten, Zucker und Kokosmilch hinzufügen, aufkochen und auf mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 30 Minuten kochen, bis das Curry sämig ist.

Regelmäßig umrühren, falls nötig noch heißes Wasser zugießen. Mit Salz abschmecken & mit frisch gehackter Petersilie bestreut servieren.

Wärmt und stärkt das Immunsystem Schwarze geröstete Senfsamen unterstützen die Verdauung und wirken antibakteriell.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!