

# Gemüsecurry mit Süßkartoffeln

## Wärmt und stärkt die Mitte

(Vegetarisch, Laktosefrei, Glutenfrei)

---

### Zutaten *(für 4 Personen)*

- 4 EL Öl oder Ghee
- 600 g gemischtes Gemüse (Melanzani, Zucchini, Paprika gelb oder rot, Karotten)
- 1 Süßkartoffel, Rosmarin; Oregano
- 80 g rote Linsen
- 1 große gelbe Gemüsezwiebel, kleinwürfelig geschnitten
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 1 cm frischer Ingwer fein gehackt
- 4 zerstoßene Nelken, 1 Chilischote (entkernt und gehackt)
- 1 TL Currygewürz z.B. bei Babette's in der Schleifmühlgasse oder Am Hof; oder alternativ Garam Masala oder mildes Curry Pulver z.B. von Sonnentor
- 1 TL Kurkuma, 1 Lorbeerblatt, Salz
- 0,6 l heißes Wasser, 250 ml Kokosmilch
- 2 Esslöffel Granatapfelkerne
- 200 g Basmatireis, doppelte Wassermenge, 1/2 TL Salz

### Zubereitung

1. Melanzani (W), Zucchini (E), Paprika(E), Karotten(E) waschen, putzen, und in mundgerechte Würfel schneiden
2. Zwiebel (M), Ingwer (M) und Knoblauch (M) schälen und kleinwürfelig schneiden
3. Chili entkernen und fein hacken
4. Süßkartoffel (E) schälen und in längliche Schnitze schneiden (2-3 cm lang, 1 cm dick)
5. Öl oder Ghee (E) in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Chili (M), Ingwer, und Nelken (M) anrösten bis sie leicht gebräunt sind (ca 5 Minuten)
6. Gemüse bis auf Süßkartoffeln hinzufügen und 2-3 Minuten anbraten
7. Linsen waschen und hinzufügen
8. Backrohr auf 200° C vorheizen
9. Curry Pulver (M), Kurkuma (F) und Lorbeerblatt (M) hinzufügen, durchmischen und mit heißem Wasser aufgießen
10. Zudecken und ca 20 Minuten auf mittlerer Flamme köcheln lassen
11. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl bepinseln und die Süßkartoffeln drauflegen, salzen und mit Rosmarin bestreuen und bei 200° C 20-25 Minuten bis sie an den Rändern leicht anbräunen, backen
12. Basmatireis in doppelte Menge gesalzenes und kochendes Wasser einrühren, einmal aufwallen lassen, umrühren und auf kleinste Flamme zurückdrehen. Deckel drauf und 20 Minuten köcheln lassen. Herd ausschalten mit der Gabel auflockern, 5 min ziehen lassen
13. Die Kokosmilch (E) und 2 Esslöffel Granatapfelkerne (H) zum Curry hinzufügen und noch 5 Minuten köcheln lassen, anschließend mit Salz abschmecken

Lorbeerblatt aus dem Curry entfernen, mit gebackenen Süßkartoffeln und Basmatireis servieren.