

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf



Zubereitungszeit: 40 min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten (4 Portionen)

• Zutaten

- Tomaten feine stücken mit rotem paprika und chilli 390g 390g
- Currypulver 1 TL
- Fisonlen oder Schnittbohnen 200 g
- Knoblauchzehen 1 Stk
- Kokosmilch 200 ml
- Olivenöl 2 EL
- Paprikapulver mild/edelsüß 1 TL
- Rote Linsen 200 g
- Rote Paprika 1 Stk
- Rote Zwiebel 1 Stk
- Salz 1 TL
- Süßkartoffeln 400 g
- Thymian 3 Stiele
- Tomatenmark 1 EL
- Wasser 300 ml

Für dieses Rezept haben wir verwendet:



Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und klein würfeln.
2. Fisolen und Paprika in Stücke oder Streifen schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
4. Linsen abspülen und abtopfen lassen.
5. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig braten. Tomatenmark, Süßkartoffelwürfel und Linsen zugeben und für 3-4 Minuten mitbraten.
6. Paprikapulver, Currypulver, Thymianstiele und Salz zugeben.
7. Mit Kokosmilch und [Tomaten feine Stückchen mit rotem Paprika und Chilli](#) ablöschen und mit Wasser aufgießen.
8. Auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen.
9. Paprika und Fisolen zugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
10. Umrühren nicht vergessen und bei Bedarf nochmal etwas Wasser nachgießen.
11. Mit je einem Esslöffel Sauerrahm und Kokoschips servieren!

NOTIZEN

Wer gerne etwas milder ist kann statt den [Tomaten feine Stückchen mit rotem Paprika und Chilli](#) auch [Tomatenfruchtfleisch feine Stückchen verwenden](#).

- Simone Kemptner @Cookiteasy