Pomito

Süßkartoffel-Linsen-Eintopf



Vorbereitungszeit: 40 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- 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

Vorbereitung

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, Süßkartoffelnwürfel 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. Papirka 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.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in feinen Stückchen 390g

