

Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry

Zutaten (für 3–4 Portionen)

1 EL Öl (z. B. Kokosöl oder Rapsöl)
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
1–2 EL rote Currypaste (je nach Schärfe)
2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 600 g), geschält und gewürfelt
1 Dose Kichererbsen (400 g), ab gespült und abgetropft
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: Saft einer halben Limette, frischer Koriander oder Petersilie zum Servieren

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im heißen Öl in einem großen Topf 2–3 Minuten anschwitzen. Currypaste hinzufügen und kurz mitrösten, bis sie duftet.

Süßkartoffelwürfel, Kichererbsen, Tomaten, Kokosmilch und Gewürze hinzufügen. Gut umrühren. Aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und ca. 20–25 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind und die Sauce schön cremig ist.

Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit frischem Koriander oder Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp:

Passt wunderbar zu Reis, Quinoa oder einfach mit Naan-Brot.

Wenn du es vegan-proteinreicher magst, kannst du kurz vor Ende noch eine Handvoll Spinat oder Tofu-Würfel dazugeben. auer: ca. 25 Minuten



Mediterrane One-Pot-Süßkartoffelpfanne

Zutaten (für 3–4 Portionen)

2 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 600 g), in mundgerechte Würfel geschnitten
1 Zucchini, halbiert und in Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, gewürfelt
10–12 Kirschtomaten, halbiert
1 Dose Kichererbsen (400 g), ab gespült und abgetropft
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Thymian oder Rosmarin
Salz & Pfeffer

Optional: 1 Schuss Weißwein oder Gemüsebrühe zum Ablöschen
80 g Feta (oder veganer Feta-Ersatz), zerkrümelt
Frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind.

Süßkartoffelwürfel hinzufügen und etwa 10 Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. (Tipp: Deckel kurz auflegen, so garen sie schneller.)

Zucchini, Paprika und Kichererbsen dazugeben, weitere 5 Minuten braten.

Gewürze einstreuen, kurz mitrösten, dann mit einem Schuss Weißwein oder Brühe ablöschen.

Kirschtomaten hinzufügen, Deckel drauf und 10 Minuten sanft schmoren lassen, bis alles weich und aromatisch ist.

Zum Schluss Feta darüberkrümeln, kurz schmelzen lassen und mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp:

Passt super zu Couscous, Baguette oder einfach pur mit einem Klecks Joghurt.

Du kannst auch Oliven oder getrocknete Tomaten mit anbraten für extra mediterranes Aroma.



Süßkartoffel-Hähnchen-Pfanne mit Paprika und Spinat

Zutaten (für 3–4 Portionen)

2 EL Olivenöl
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300–400 g), in mundgerechte Stücke geschnitten
1 rote Zwiebel, fein geschnitten
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 600 g), gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Kreuzkümmel oder Currypulver (je nach Geschmack)
Salz & Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
2 Handvoll frischer Spinat
Optional: ein Spritzer Zitronensaft und etwas Feta oder Parmesan zum Servieren

Zubereitung

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und das Hähnchen goldbraun anbraten (ca. 5–7 Minuten). Herausnehmen und beiseitestellen.

Im gleichen Öl Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, dann die Süßkartoffelwürfel und Paprika dazugeben. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 3–4 Minuten anrösten.

Mit der Brühe ablöschen, Deckel aufsetzen und 10–12 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln fast weich sind.

Hähnchen wieder dazugeben, unterrühren und weitere 5 Minuten garen, bis alles schön sämig ist.

Spinat einrühren, kurz zusammenfallen lassen.

Mit Zitronensaft abschmecken und nach Belieben mit Feta oder Parmesan bestreuen.

Tipp:

Wenn du's cremiger magst, kannst du am Ende 2 EL Frischkäse oder einen Schuss Kokosmilch einrühren.

Auch super als Meal-Prep – schmeckt am nächsten Tag fast noch besser!

