

## Süßkartoffelcurry mit Mangold und Kichererbsen

### Zutaten für 4 Portionen:

1kg Süßkartoffeln – 800g Mangold – 1 Glas Kichererbsen – 1 Dose Kokosmilch – 5 Tomaten oder 1 Glas Tomatenstücke – 1 Zwiebel – 2 Knoblauchzehen – 1 Stück Ingwer – 1 Chilischote – 3 TL Koriander – 2 TL Kreuzkümmel – 1 Stück Kurkuma – 1 TL Garam Masala – Salz – Pfeffer – Bratöl

### Zubereitung:

- Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Die Mangoldstiele von den Blättern abtrennen, beides waschen und getrennt voneinander in Streifen schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Ingwer und Kurkuma ebenfalls schälen und möglichst fein hacken oder reiben, Chili fein hacken
- Kichererbsen abtropfen lassen
- Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili unter Rühren andünsten
- Die übrigen Gewürze zugeben und mit braten
- Anschließend Süßkartoffeln und Mangoldstiele zugeben und kurz mitdünsten
- Mit der Kokosmilch ablöschen, etwa 1 TL Salz zugeben und ca. 10-15 Minuten bei milder Hitze mit Deckel garen
- Wenn die Süßkartoffeln fast gar sind, Mangoldblätter und Tomaten zugeben und noch einige Minuten ohne Deckel weitergaren
- Zum Schluss die Kichererbsen zugeben und noch einmal erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

