

Ausgewogene vegane Rezepte

## Süsskartoffel-Erbesen-Linsen-Curry



| Nährwertangaben pro Portion |          | In % der Gesamtenergie |
|-----------------------------|----------|------------------------|
| Energie                     | 643 kcal |                        |
| Eiweiss                     | 23 g     | 14%                    |
| Kohlenhydrate               | 97 g     | 61%                    |
| Fett                        | 17 g     | 25%                    |



Ausgewogene vegane Rezepte

# Süsskartoffel-Erbesen-Linsen-Curry

Für 4 Portionen

## Zutaten

240 g Belugalinsen (Trockengewicht)  
1 grosse Süsskartoffel  
200 g TK-Erbesen  
1 cm frischer Ingwer  
~1-2 dl Gemüsebouillon  
2 EL Rapsöl  
Currypulver  
Pfeffer, Salz  
1 dl Kokosmilch

Koriander zum Bestreuen

180 g Vollkornreis (Trockengewicht)

Für den Salat:

200 g grüner Salat  
150 g Gurken  
150 g Rüebl  
4 EL Rapsöl

4 EL Essig  
Salz, Pfeffer und Kräuter nach Belieben

## Zubereitung

Belugalinsen gemäss Packungsanweisung kochen bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen.

Süsskartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Ingwer klein hacken. Ingwer und Currypulver in Öl anbraten.

Süsskartoffelwürfel hinzufügen und einige Minuten dünsten.

Brühe hinzufügen und bedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Linsen, Erbsen und Kokosmilch hinzufügen und noch wenige Minuten köcheln lassen bis die



Süsskartoffel weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vollkornreis gemäss Packungsanweisung kochen und damit servieren. Das Curry mit Koriander bestreuen.

Salat, Gurke und Rüebl waschen, rüsten und kleinschneiden. In eine Schüssel geben und mischen.

Aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern eine Salatsauce mischen und über den Salat geben.