



Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen und Raita

Für 6 Personen Zubereitungszeit: 1 Stunde 20 Minuten

- Für das Curry:
- 1 kg Süßkartoffeln
 - 3 mittelgroße Zwiebeln
 - 3-4 Knoblauchzehen
 - 1 großes Stück Ingwer, 12 cm
 - 3-4 Karotten
 - 1 kleine Fenchelknolle
 - 1 TL Senfsaat
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 TL gemahlener Koriander
 - 1 TL Garam Masala
 - ½ TL Kurkuma
 - 1-2 frische oder getrocknete Chilischoten
 - 1 kg Tomatenstückchen
 - 400 g Kichererbsen (a. d. Glas)
 - Salz
 - 400 ml Kokosmilch
 - Kokosfett oder Öl zum Anbraten
- 1** Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Karotten schälen, Fenchel waschen und putzen. Alles fein würfeln. In einem Topf etwas Kokosfett erhitzen und Zwiebeln, Karotten und Fenchel leicht anbraten. Ingwer und Knoblauch dazu geben und unter Rühren weiter braten.
 - 2** Wenn das Gemüse Farbe bekommen hat, Senfsaat hinzufügen und 30 Sekunden mitbraten. Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Kurkuma und Chili dazu geben und 30 Sekunden mitrösten. Die Tomaten zufügen, zum Kochen bringen, salzen und 10 Minuten kochen lassen. Süßkartoffeln und Kokosmilch zugeben und bei schwacher Hitze 20-25 Minuten kochen lassen, bis die Süßkartoffeln bissfest sind. Kichererbsen abspülen und zum Schluss im Curry mit erwärmen.
 - 3** Für das Raita die Gurke schälen, der Länge nach vierteln und ggf. die Kerne auskratzen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden oder raspeln. Joghurt mit Salz, Kreuzkümmel und Minze verrühren und die Gurkenwürfel hinzufügen. Beiseite stellen und ziehen lassen.
- Tipp:** Zum Curry passt hervorragend Vollkorn-Basmatireis oder Chapati (indisches Fladenbrot)!

- Für das Raita:
- 1 Salatgurke
 - 500 g Sojajoghurt
 - Salz
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 TL fein geschnittene Minze



Rezeptquelle:
„Peace Food – Das vegane Kochbuch“
Autor: Rüdiger Dahlke