

# Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

## **Zutaten:**

400-500g Süßkartoffel

$\frac{1}{2}$  Blumenkohl

ca. 10 getrocknete Aprikosen (eine Handvoll)

ca. 75g geröstete Cashewkerne

1 Dose Kokosmilch (400ml)

3 TL Ras el Hanout

2 kleine Chilis

2EL Erdnussbutter

Salz nach Belieben

1 Frühlingszwiebel

2 EL Kokosöl

2 EL Granatapfelkerne

## **Zubereitung:**

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Aprikosen grob würfeln, Chilis und Frühlingszwiebeln in feine

Streifen schneiden.

In die CC das Koch-Rührelement einsetzen.

Das Kokosöl in die Kochschüssel geben und erhitzen, dazu Temperatur auf 140 Grad stellen und Rührstufe 3.

Sobald das Kokosöl erhitzt ist, die Süsskartoffeln und die Blumenkohlröschen hinzugeben, scharf anbraten.

Das Ras el Hanout zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit der Kokosmilch auffüllen.

Die Aprikosen, Chilis, Cashewkerne, Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Salz dazugeben und dann bei 95 Grad köcheln lassen bis die Süsskartoffeln weich sind.

Fertiges Curry auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Guten Hunger 🍷❤️



# Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Melestiti

In dieser Variante eine schnelle und sehr leckere Alltagssuppe, die auch bei Kindern gut ankommt.

Reicht man die Suppe mit kräftig gewürzten Hähnchenspießen und garniert mit Petersilie wird daraus eine leckere Festtagsvorspeise.

## **Zutaten:**

2 Schalotten

2 El Öl

500 g Süßkartoffeln

200 g rote Linsen

2 Lorbeerblätter

500 ml Geflügelfond (oder Gemüsebrühe/Gemüsefond, dann vegetarisch/vegan/Anmerkung Gisela M.)

2 El weiße Tahine (Sesampaste)

Salz

6 Stiele glatte Petersilie

## **Zubereitung:**

Die Schalotten fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze mit dem Kochröhrelement glasig dünsten (140 Grad/Rührintervall 3).

Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Mit den Linsen unterrühren.

Lorbeerblätter, Fond und 800 ml Wasser zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze, ca. 100 Grad, 20 Minuten kochen lassen.

Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen, [Tahine](#) hinzugeben und mit einem Pürrierstab fein pürrieren. Die Suppe mit Salz würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Festliche Variante: Suppe mit Hähnchenspießen anrichten.

*Tipp Sabine Zorba:*

Wer dünnere Suppen bevorzugt, verdoppelt einfach die Flüssigkeitsmenge:



Foto Sabine Zorba

---

## Quinoa-Süßkartoffel- Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

**Zutaten:**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Ingwer gerieben  
1 entkernte Chili  
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel  
200 g Quinoa (farblich gemischt )  
Kokosöl  
750ml Gemüsebrühe  
150ml Kokosmilch  
1 Glas abgetropfte Kichererbsen  
Koriander zum Bestreuen

**Zubereitung:**

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.  
Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.  
Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .  
Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.  
Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.  
Und mit frischem Koriander bestreuen!  
Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte, macht Hähnchen dazu.

---

# Süßkartoffelsuppe mit Koriandercreme und Chorizo- Chips

Rezept von Stefan Homberg

## **Zutaten:**

800 gr. Süßkartoffeln  
3 Karotten  
0,5 Stück Lauch  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 EL Thai-Curry-Paste gelb  
1 EL Olivenöl  
ca. 1 L Gemüsefond  
0,25 L Kokosmilch  
1 Limette  
5 EL frischer, gehackter Koriander  
200 ml Sahne  
50 gr. gehackte Walnüsse  
24 Chorizo-Chips (aus Chorizo, siehe unten)  
Salz/Pfeffer zum Abschmecken

## **Zubereitung:**

Multi mit grober Schneidscheibe aufsetzen, Geschwindigkeit max. Chorizo von der Haut befreien und mit Multi in Scheiben schneiden. Dann in Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kross auslassen.

Würfelschneider aufsetzen, geschälte Karotten, Süßkartoffeln und Lauch würfeln/zerkleinern.

Kochröhrelement einsetzen. Olivenöl eingeben, 120 Grad,

Rührintervall 3. Dann Schalotten, Knoblauch und Chili-Paste einfüllen und 2 Minuten dünsten. Gewürfelte Zutaten zugeben und weitere 2 Min laufen lassen.

Mit Gemüsefond auffüllen, bis Gemüse bedeckt ist, eine Prise Salz hinzugeben und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis Gemüse weich ist.

Kokosmilch zugeben und mit Blender fein pürieren.

Mit Salz/Pfeffer/Limette abschecken.

Multi mit Messer aufsetzen, gehackten Koriander und Sahne einfüllen und alles mit Geschwindigkeit 5 mixen, bis Masse cremig wird.

Die Suppe in die Teller füllen und mit je 3 Chorizo-Chips, etwas gehackten Walnüssen und einem EL Koriandercreme garniert servieren.