

# Süßkartoffel-Curry VEGAN



Rezept und Fotos von Manuela Huber

## **Zutaten:**

1 Süßkartoffel  
1 rote und 1 gelbe Paprika  
1 kleine Stange Lauch  
1 Zucchini  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)  
Koriander  
Kurkuma  
Curry  
Kreuzkümmel  
eine kleine Chili  
rote Currypaste  
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe  
1 EL Kokosöl  
200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch  
alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeehr reife  
Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur  
frisches Brot

Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt  
nicht!), aber es schmeckt super ☐



Foto Manuela Huber

---

## Süßkartoffel-Rösti mit Räucherlachs und Griechischem Joghurt



Foto Gisela M.

Rezept zur Verfügung gestellt von Sonia Schneider

## Süßkartoffelpuffer-Rösti mit Räucherlachs und Griechischen Joghurt

Für ca. 15 Stück für 2 Personen

### **Zutaten:**

- Für 3-4 Personen die doppelte Menge machen
- 1 große Süßkartoffel
- 1/2 Zwiebel
- 25 g Mehl
- 1 Ei
- 3/4 Teelöffel Knoblauchpulver
- 3/4 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Öl
- 85 g Räucherlachs
- 75 g Griechischer Joghurt, Salz, Pfeffer, evt. Knoblauchpulver
- 2 Esslöffel gehackter Schnittlauch

### **Zubereitung:**

1. Geschälte Süßkartoffeln und Zwiebel schälen und raspeln mit der Scheibe 1 für den Multizerkleinerer.
2. Falls die Süßkartoffeln danach noch zu viel Flüssigkeit haben, mit einem Geschirrtuch herauspressen.
3. Anschließend die Süßkartoffelmasse mit Mehl, Ei, Knoblauchpulver und Salz verrühren.
4. Pfanne erhitzen und Öl dazu geben.
5. Jeweils einen Esslöffel der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und etwas platt drücken.
6. Die Puffer 2-3 Minuten von jeder Seite auf mittlerer Stufe goldbraun braten. Man muss aufpassen, damit sie nicht schwarz werden, das geht sehr schnell.
7. Einen Klecks Schmand-Joghurt auf die Röstis geben. Darauf den Räucherlachs und gegebenenfalls noch mit Schnittlauch bestreuen.