



## Süsskartoffel und Bohnen Curry Rezept - Scharfes für zwei

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
15 Minuten	30 Minuten	Einfach	2 Portionen

### Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
1 Stück	Zwiebel
1 Stück	Süsskartoffel
2 Stück	Knoblauchzehen
3 Stück	Tomaten
1 Stück	Limette
1 Dose (310 g)	Rote Bohnen
2 EL	Frischer Koriander
1 EL	Chilipulver
2 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
1 EL	Jalapeños
1 Prise	Salz
315 ml	Wasser
2 Stück	Eier (optional)

1. Die Zwiebel fein schneiden. Die Süsskartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Ungefähr zwei Teelöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebel und die Süsskartoffelwürfel begeben. Ungefähr vier Minuten kochen, bis die Zwiebel leicht erweicht ist.
3. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen fein schneiden und die Jalapeños vierteln. Beides zusammen mit dem Chilipulver, dem Kreuzkümmel und dem Salz unter ständigem Rühren begeben.
4. Nach ungefähr einer halben Minute das Wasser begeben und zum köcheln bringen. Mit einem Deckel abdecken und leicht köcheln lassen, bis die Süsskartoffel zart ist (ungefähr 10-12 Minuten).
5. Die Tomaten würfeln und begeben. Anschließend den Saft aus einer Limette und die abgetropften Bohnen begeben. Die Hitze erhöhen und nochmals, unter ständigem Rühren, zum kochen bringen.
6. Die Wärme zu einem leichten köcheln reduzieren und für vier Minuten weiter köcheln lassen.
7. Das Curry von der Wärme nehmen und den geschnittenen Koriander untermischen. Mit ganzen Korianderblättern garnieren.
8. Bei Bedarf: Zwei Eier hart kochen, vierteln und auf das Curry geben.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
286 kcal	1 g	58 g	16 g