## **Pomito**

# Süßkartoffel-Linsen-Eintopf

Vorbereitungszeit: 40 min Schwierigkeitsgrad: Leicht

#### Zutaten

• Currypulver: 1 TL

• Fisonlen oder Schnittbohnen: 200 g

Knoblauchzehen: 1 StkKokosmilch: 200 mlOlivenöl: 2 EL

• Paprikapulver mild/edelsüß: 1 TL

Rote Linsen: 200 gRote Paprika: 1 StkRote Zwiebel: 1 Stk

• Salz: 1 TL

Süßkartoffeln: 400 g
Thymian: 3 Stiele
Tomatenmark: 1 EL
Wasser: 300 ml



### Vorbereitung

- 1. Süßkartoffeln schälen und klein würfeln.
- 2. Fisolen und Paprika in Stücke oder Streifen schneiden.
- 3. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
- 4. Linsen abspülen und abtopfen lassen.
- 5. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig braten. Tomatenmark, Süßkartoffelnwürfel und Linsen zugeben und für 3-4 Minuten mitbraten.
- 6. Paprikapulver, Currypulver, Thymianstiele und Salz zugeben.
- 7. Mit Kokosmilch und **Tomaten feine Stückchen mit rotem Paprika und Chilli** ablöschen und mit Wasser aufgießen.
- 8. Auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 9. Papirka und Fisolen zugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- 10. Umrühren nicht vergessen und bei Bedarf nochmal etwas Wasser nachgießen.
- 11. Mit je einem Esslöffel Sauerrahm und Kokoschips servieren!

#### **NOTIZEN**

Wer gerne etwas milder ist kann statt den Tomaten feine Stückchen mit rotem Paprika und Chilli auch Tomatenfruchtfleisch feine Stückchen verwenden.

## Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 390g





