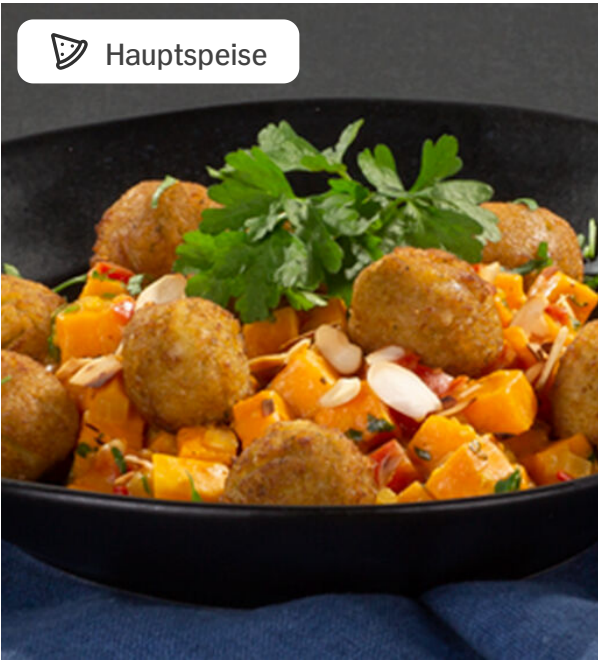

 Hauptspeise



Süßkartoffel-Curry

mit Falafel-Bällchen

 45 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 695 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Pck Alnatura Falafel

400 g Süßkartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

3 Tomaten, mittelgroß

1 Bio-Zitrone

1 Ingwerknolle

2 El Currypulver

150 ml Gemüsefond

400 ml Kokosmilch

30 g Mandeln, gehobelt

1 Bund Koriander

Pflanzenöl zum Braten

Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Alnatura Falafel nach Anleitung vorbereiten. Kugeln formen. In einer großen Pfanne ordentlich Öl erhitzen. Falafel darin knusprig braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2 Süßkartoffeln, Zwiebel und Knoblauch schälen. Chilischote und Tomaten abwaschen und entkernen. Alles in Würfel schneiden. Zitrone abwaschen und die Schale fein abreiben. Von der Ingwerknolle ca. 1 TL fein abreiben.
- 3 In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Süßkartoffeln anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Zitronenabrieb, Ingwer und Chili hinzugeben. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond ablöschen. 10 Min. leicht köcheln lassen. Währenddessen immer wieder umrühren. Kokosmilch hinzugeben und weitere 5 Min. kochen. Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Mandeln in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Koriander grobhacken.
- 5 Das Süßkartoffel-Curry in tiefe Teller geben. Falafel darüber verteilen. Mit Mandeln und Koriander bestreuen. Anschließend servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	393kJ /94kcal	2.905kJ /695kcal
Fett	3g	26g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	3g
Kohlenhydrate	12g	89g
davon Zucker	3g	26g
Eiweiß	2g	18g
Salz	1g	4g