

Mittag-/Abendessen

Marokkanische Süßkartoffeln

Für 4 Personen

Nährwerte pro Portion: 310 kcal

Für die marokkanischen Süßkartoffeln:

- 300 g Grünkohl
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Curcuma, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 2 EL Harissa-Paste, alternativ süßes Paprikapulver
- 1 Dose geschälte, gehackte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 g Reis
- Salz
- Prise Zimt
- 1 Granatapfel

Einfach erklärt

Harissa-Paste gibt's im Afrika-Shop.
Es ist eine aus dem Maghreb stammende scharfe Gewürzpaste aus Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch und Olivenöl.



So geht's

1. Grünkohl klein schneiden.
2. Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Öl in einem Topf anschwitzen.
4. Kreuzkümmel, Curcuma, Koriander Harissa-Paste (alternativ gehackte Chilischote) und hinzugeben.
5. Mit Dosen-Tomaten und Gemüsebrühe angießen.
6. Süßkartoffeln hinzufügen, 15 Minuten leicht köcheln lassen.
7. Kohl hinzugeben, 5 Minuten garen lassen.
8. Reis zubereiten.
9. Den Eintopf mit Salz und Zimt abschmecken und mit Granatapfelkernen bestreuen.