Schwierigkeit: leicht **Zeit:** 40 Minuten (+ Einweichen über Nacht und 90 Minuten Kochzeit der Körnererbsen)

Körnererbsen-Dal mit Tomaten und Süßkartoffeln

Die Körnererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in frischem, kräftig gesalzenem Wasser ca. 90 Minuten kochen.

Die Tomaten waschen, den grünen Stängelansatz herausschneiden, in Würfel schneiden und salzen. Die Süßkartoffel schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Spinat putzen, gründlich waschen und trockenschleudern.

Zwiebeln und Knoblauch pellen und in einer tiefen Pfanne oder einem Wok mit den Süßkartoffeln in Rapsöl glasig dünsten. Tomaten zugeben, alles mit Curry bestäuben. Ajvar und Honig unterrühren und alles aufkochen lassen.

Brühe und Kokosmilch zugeben und alles aufkochen lassen. Die vorgegarten Erbsen hinzufügen. Das Curry offen 20 bis 25 Minuten dicklich einkochen lassen. Zum Schluss den Spinat unterrühren, zusammenfallen lassen und das Curry mit Salz würzen.

Tipps:

Dazu passt Reis.

Gut zu wissen – Dreisatzrechner Körnererbsen:

200 g getrocknete Körnererbsen ergeben eingeweicht 390 g und gekocht 480 g.

Zutaten
für 4 Portionen:
125 g Körnererbsen
Salz
300 g Tomaten
1 Süßkartoffel
200 g Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1-3 TL mildes Currypulver
80 g mildes Ajvar (Paprikamus)
400 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch