



SCHLOSSGUT
HOHEN
BEILSTEIN

Bio-Weine

SÜSSKARTOFFEL- RAGOUT

Zutaten für 4 Personen

600 g Süßkartoffeln
1 rote und gelbe Paprikaschote
2 Zwiebeln
3 EL Cashewkerne, natur
3 EL Öl
Gemahlener Kreuzkümmel, Currypulver,
Edelsüß-Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zucker
2 Dosen stückige Tomaten (à 425 ml)
200 g Quinoa
200 g Mini-Pak-Choi

So geht's:

- 1) Süßkartoffeln waschen und schälen, Paprika waschen und von den Stielansätzen und Samen befreien. Beides nicht zu klein würfeln.
- 2) Zwiebeln und Knoblauch schälen und ganz fein würfeln
- 3) Cashews hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen.
- 4) Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Süßkartoffel- und Paprikawürfel darin anbraten. Mit je 1 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver, Curry bestäuben und anschwitzen. Tomaten und 250 ml Wasser zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 5) Quinoa abspülen und in 400 ml kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln.
- 6) Pak-Choi putzen, waschen, halbieren und im Ragout für 3-5 Minuten mit garen.
- 7) Quinoa abgießen und zusammen mit dem Ragout anrichten.
- 8) gehackte und geröstete Cashewnüsse darüber streuen, servieren.

