



Süßkartoffel-Gemüse-Topf

Zutaten

- 100 g rote Zwiebeln
- 500 g Süßkartoffeln
- 200 g Pastinaken
- 150 g Petersilienwurzel
- 150 g Möhren
- 100 g Sellerieknolle
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- etwas Salz
- 2 Päckchen Maggi Curry Sauce, 2er Pack
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 16 g Limettensaft
- etwas Pfeffer schwarz

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Süßkartoffeln, Pastinaken, Petersilienwurzel, Möhren und Sellerieknolle putzen, waschen, schälen und in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Sonne & Olive heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Gemüsewürfel zugeben und mit andünsten. Wasser und die Kokosmilch zugießen. MAGGI Currysauce einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr abgedeckt ca. 15 Min. kochen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Etwas für die Dekoration zurückbehalten und die restliche Petersilie unter den Gemüse-Topf rühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Petersilie bestreut servieren. Dazu schmeckt Vollkorn-Baguette und ein grüner Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	52 g
Energie	337 kcal
Fett	11 g
Protein	7 g

🕒 33 Minuten

⊕ 4 Portionen