



Zutaten (für 2 Personen)

1 Süßkartoffel, ca. 300 g
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Msp. Currypulver
Saft einer ½ Limone
10 Kirschtomaten
50 g Cashewnüsse
1 Brokkoli (am besten wilder
Brokkoli), ca. 400 g

4 EL griechischer Joghurt (alternativ geht
auch Crème Fraiche oder Schmand)
½ TL Chilisauce/ Paste
Saft einer ½ Limone
Prise Zucker
Krauz Brokkoli
Salz, Pfeffer

GRÜN IST DIE HOFFNUNG

Brokkoli Salat, geröstete Cashewnüsse, Süßkartoffel und Krauz Brokkoli.

Zubereitung

Süßkartoffel, Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Kartoffel in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Spalten und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne ohne Öl die Cashewnüsse leicht anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der gleichen Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin die Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie fast weich sind. Nun das Currypulver zu den Kartoffeln geben, salzen, pfeffern und kurz mitanschwitzen. Mit Limonensaft ablöschen und die Tomaten zugeben. Für 2-3 Minuten mitbraten, dann nochmals abschmecken.

Den Brokkoli putzen und zerkleinern. In Salzwasser für 1-2 Minuten kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer Pfanne den Brokkoli in Olivenöl kurz anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Joghurt mit Chilisauce, Limonensaft, Zucker und etwas Salz verrühren.

In einer Schale die gebratenen Süßkartoffeln, Kirschtomaten und den Brokkoli anrichten. Mit dem Chili Joghurt beträufeln und mit Cashewnüssen und Krauz Brokkoli bestreuen.