

Arabischer Süßkartoffel-Kürbis Topf

- Öl
- Zwiebeln, gehackt
- Karotten, geschnitten
- Thymian, gezupft

dünsten

- Fenchelsamen, ganz
- Cumin, ganz

mit dünsten

- Süßkartoffel, gestückelt
- Kürbis, gestückelt
- Gemüsebrühe

20 min

- Spinat

Servieren

- Reis, gekocht

Condements / Topping

- Joghurt
- Koriandergrün, gehackt
- Cashews, gehackt
- Datteln, gehackt /alternativ Rosinen
- Zatar / alternativ gerösteter Sesam

Würde Saucen gerne und wieder essen.

Zuletzt gekocht:

• 08.09.2019 Kando