



Curry mit Süßkartoffeln



Felicitas



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚

Je Portion: 1970 kJ, 471 kcal, 46 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 25 g Fett, 90 mg Cholesterin, 11 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € € €

vegan **veggie**

Zutaten

Menge

1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
30 g	frischer Ingwer
500 g	Süßkartoffeln
3 EL	geröstetes Sesamöl (alternativ: geschmacksneutrales Öl)
800 ml	ungesüßte Kokosmilch
2 EL	Sojasauce
2 EL	gelbe Currypaste
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Bio-Limette
1	rote Paprikaschote
200 g	Erbsen, tiefgefroren
1 Bund	Koriander
100 g	Mandelblättchen

Tipp

Anstatt den Ingwer in Würfel zu schneiden, kannst du ihn auch einfach mit einer feinen Reibe reiben. Dafür musst du ihn nicht einmal schälen.

Zubereitung

Step 1:

Zuerst bereitest du die Currysauce vor. Dazu die Zwiebel, den Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Step 2:

Die Süßkartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Step 3:

Nun die Zwiebel-, Knoblauch-, und Ingwerwürfel dazugeben und drei Minuten lang anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und die Hitze reduzieren.

Step 4:

Nun kannst du die Süßkartoffelwürfel mit hineingeben und das Curry mit der Sojasauce, der Currypaste, Salz, Pfeffer und dem Limettenabrieb würzen. Die Sauce 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln fast weich sind.

Step 5:

In der Zwischenzeit die Paprika in feine Streifen schneiden. Paprika und Erbsen zum Curry geben und weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Step 6:

Währenddessen den Koriander hacken und die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Step 7:

Die Sauce kurz vor dem Servieren nochmals mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Dann erst den Saft einer halben Limette dazu geben, da die Sauce sonst ausflockt.

Step 8:

Zu unserem Curry passt wunderbar Basmati-Reis.