

Rezept für Süßkartoffel-Curry

von Sabrina



4 Portionen



45 Min

Reis in eine große Suppenkelle drücken und zum Curry auf den Teller geben. :)



Zutaten

100 g Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

1 EL Ingwer

200 g Hokkaidokürbis

100 g Paprika

80 g Cherrytomaten

300 g Süßkartoffeln

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 TL Currypulver

1 EL Currypaste

500 ml Kokosmilch

20 g Cashewnüsse

20 g Basilikum

1 Limette

Gewürze



So wird's gemacht



Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein
würfeln. Das Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die
Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer kurz darin anbraten.

Süßkartoffel-, Kürbis- und
Paprikawürfel hinzugeben. Tomatenmark, Currypulver
und Currypaste hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken
nach Geschmack würzen. Weitere 3 – 5 Min. anbraten.

Die Kokosmilch in die Pfanne geben und umrühren. Aufkochen und
die Hitze reduzieren. 10-15 min köcheln lassen, bis alles gar ist.

Basilikum grob hacken.

Cashwekerne und Cherrytomaten mit in die Pfanne geben.

Limettensaft und Basilikum vorsichtig unterrühren.

