



Kokos-Süßkartoffel-Curry mit Cashews

und getrockneten Aprikosen, dazu Reis



20-30min



2 Personen

Ein Curry, das mit der Sonne um die Wette strahlen könnte. Die tolle Farbe, die auf deinem Teller so herrlich leuchtet, ist das Ergebnis einer köstlichen Komposition aus cremiger Kokosmilchsaure, die mit gelber Currypaste verfeinert wird, sowie Paprika, Süßkartoffel und getrockneten Aprikosen. Serviert wird der vegane Seelentröster mit leckerem Jasminreis, angerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

- 200g Jasminreis
- 1 Süßkartoffel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Cashewkerne ²
- 50g getrocknete Aprikosen ¹
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Sulphite (1), Nüsse (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 961kcal, Fett 30.8g,
Kohlenhydrate 147.1g, Eiweiß 17.4g



In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



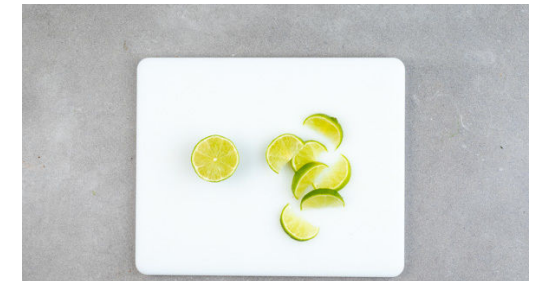
Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein hacken, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden.



Die **Aprikosen**, die **1/2 der Currypaste**, die **Kokosmilch** und 50ml Wasser zum **Gemüse** geben und bei niedriger Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. **Tipp:** Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **gehackten Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten.



Die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Kokos-Süßkartoffel-Curry** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Cashews**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.