



## Nussiges Süßkartoffelcurry

mit Spinat und Basmatireis



30-40min



2 Personen

Die Süßkartoffel ist reich an Vitamin A, hat einen angenehmen süßlichen Geschmack und sieht auch noch super aus! Für dein heutiges Abendessen wird die Süßkartoffel, auch Batate genannt, mit Paprika, Spinat und Tomaten saftig gegart. Abgeschmeckt mit feiner Erdnussbutter gibt es zu dem Curry noch fluffigen Reis.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Baby Spinat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Päckchen Currypulver Madras 10
- 1 Packung Erdnussbutter 5
- 1 Packung Basmatireis

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Erdnüsse (5), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 20.5g, Kohlenhydrate 125.0g, Eiweiß 21.4g



**1. Süßkartoffeln schneiden**



**2. Gemüse anbraten**



**3. Reis kochen**



**4. Curry ablöschen**



**5. Curry würzen**



**6. Spinat untermischen**

Die **Kartoffeln** mit **passierten Tomaten** und ca. 100ml Wasser ablöschen.

Die **Kartoffeln** mit **Curry-Gewürz**, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und zugedeckt für ca. 12-15Min. auf mittlerer Hitze abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.