



Nussiges Süßkartoffelcurry

mit Spinat und Basmatireis



30-40min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Baby Spinat
- 2 Packungen Basmatireis
- 1 Packung Erdnussbutter 5
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 rote Paprika
- 1 Päckchen Currysüppchen Madras 10

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 730kcal, Fett 15.4g, Eiweiß 122.5g



1. Süßkartoffeln schneiden

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und fein hacken. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne ca. 1-2EL Pflanzenöl erwärmen und **Zwiebeln, Süßkartoffeln** und **Paprika** darin für ca. 4-5Min. scharf anbraten.



3. Reis kochen

Inzwischen 800ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze zudeckt ziehen lassen.



4. Curry ablöschen

Die **Kartoffeln** mit **passierten Tomaten** und ca. 200ml Wasser ablöschen.



5. Curry würzen

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.



6. Spinat untermischen

Zum Schluss die **Erdnussbutter** unter das **Curry** rühren. Kurz vor dem Servieren den **Spinat** unterheben, bis dieser zusammenfällt und mit **Reis** servieren.