



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, gerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

- 200g Jasminreis
- 1 große Süßkartoffel
- 1 Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 200ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum
- 50g Cashewkerne ¹⁵

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Kochtipp

Wer mag, kann die Cashews in einer trockenen Pfanne anrösten.

Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1029kcal, Fett 39.4g,
Kohlenhydrate 142.5g, Eiweiß 19.7g



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 **Aprikosen**, die **½ 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 **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 **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



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



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.