



Kokos-Süßkartoffel-Curry mit Cashews

und getrockneten Datteln, dazu Reis



20-30min



3-4 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 Kokosmilchsauce, die mit gelber Currypaste verfeinert wird, sowie Paprika, Süßkartoffel und getrockneten Datteln. Serviert wird der vegane Seelentröster mit leckerem Jasminreis, gerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

- 300g Jasminreis
- 2 große Süßkartoffeln
- 2 Paprika
- 50g getrocknete Datteln
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g Thai-Basilikum
- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,2}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 843kcal, Fett 33.4g,
Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 16.1g



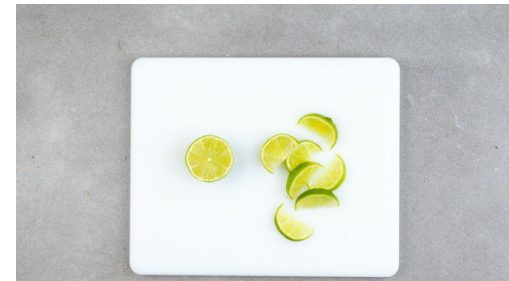
In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Datteln**, die **Currypaste**, die **Kokosmilch** und 100ml 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.



Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



Die **Limetten** halbieren und in Spalten schneiden.



Die **Süßkartoffeln** und die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 2EL 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** und
dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den
Limettenspalten servieren.