



Süßkartoffel-Tamarinden-Curry

mit Kokosmilch und Erdnüssen



30-40min



2 Personen

Die Fruchthülsen des Tamarindenbaumes kannst du weltweit in vielen Küchen finden: In der Karibik und im nördlichen Afrika wird daraus eine Limonade zubereitet, in Indien geben sie Chutneys eine besondere Würze und in Europa wird Tamarindenmark häufig für Würzsaucen wie z. B. Worcestersauce genutzt. Heute kochst du mit dieser besonders aromatischen Zutat ein leckeres Curry mit Süßkartoffeln, Kokosmilch und Spinat.

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet und gesalzen ⁵
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene
Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 983kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 118.5g, Eiweiß 22.2g



Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



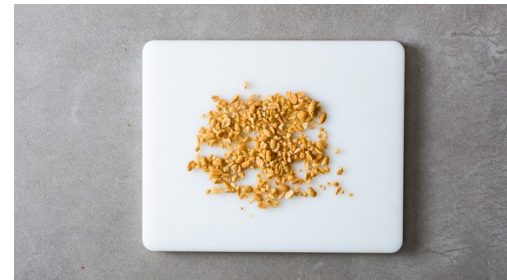
Die **Süßkartoffeln** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen.



Je nach Schärfewunsch ca. **1/3 der Tikka-Masala-Paste** untermischen und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das **Curry** abgedeckt 15-18Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar, aber nicht zerkocht sind.



In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



In der Zwischenzeit die **Erdnüsse** grob hacken.



Das **Curry** nach Geschmack mit der **Tamarindenpaste** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Erdnüssen** garniert servieren.