



Süßkartoffel-Tamarinden-Curry

mit Kokosmilch und Erdnüssen



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 2 rote Zwiebeln
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 300g Basmatireis
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet und gesalzen⁵
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 116.3g, Eiweiß 18.9g



1. Süßkartoffeln schneiden

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



2. Curry ansetzen

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.



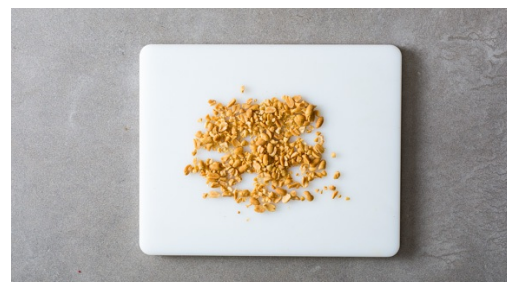
3. Curry kochen

Je nach Schärfewunsch ca. die **1/2 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.



4. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Erdnüsse hacken

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



6. Curry fertigstellen

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.