



Kokos-Süßkartoffel-Curry

mit getrockneten Aprikosen und Cashews



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 Kokosmilchsauce, 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.

- 150g Jasminreis
- 1 Süßkartoffel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 250ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frisches Thai-Basilikum

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 974kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 133.7g, Eiweiß 19.7g



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. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne bei niedriger Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. **Vorsicht**, die **Cashews** können schnell zu dunkel werden!



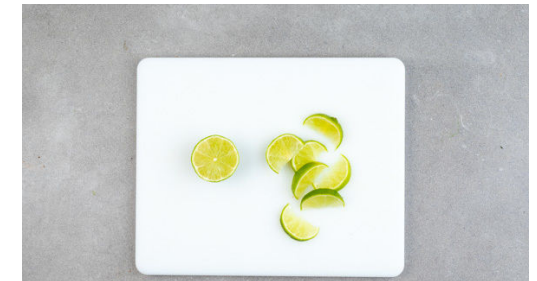
Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** putzen, den **hellen Teil** fein hacken, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden.



Die **Aprikosen**, die **1/2 der Currypaste** und die **Kokosmilch** zum **Gemüse** geben und alles auf niedriger Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Ggf. etwas Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



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



Die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. Das **Kokos-Süßkartoffel-Curry** mit dem **Reis** anrichten, mit den **gerösteten Cashews**, den **Lauchzwiebelringen** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.