



Kokos-Süßkartoffel-Curry

mit getrockneten Aprikosen und Cashews



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 Aprikosen. Serviert wird der vegane Seelentröster mit leckerem Jasminreis, gerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

Was du von uns bekommst

- 400g Jasminreis
- 3 Süßkartoffeln
- 2 gelbe Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵
- 1 Packung getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g frisches Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 859kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 113.7g, Eiweiß 17.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



4. Cashews anrösten

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!



2. Gemüse schneiden

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



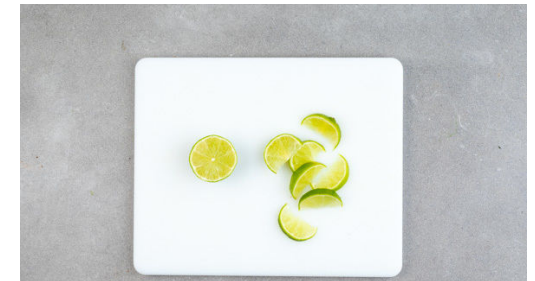
5. Curry ansetzen

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. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Wasser hinzugeben. **Tipp:** Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



3. Gemüse anbraten

Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **gehackten Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten.



6. Limette schneiden

Die **Limetten** 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.