



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.

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 6
- 200g Jasminreis
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet und gesalzen⁵
- 1 Päckchen Tamarindenpaste
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1070kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 136.9g, Eiweiß 24.5g



1. Süßkartoffel schneiden

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



4. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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.



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.



5. Erdnüsse hacken

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



3. Curry kochen

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.



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.