



Kokos-Süßkartoffel-Curry mit Cashews

und getrockneten Aprikosen, dazu Reis



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 Kokosmilchsaure, die mit gelber Currypaste verfeinert wird, sowie Paprika, Süßkartoffel und getrockneten Aprikosen. Serviert wird der vegane Seelentröster mit leckerem Jasminreis, angerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

- 200g Jasminreis
- 1 Süßkartoffel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Päckchen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Packung getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Packung gelbe Currypaste ¹⁰
- 250ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 938kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 144.3g, Eiweiß 16.9g



In einem kleinen Topf 400ml 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!



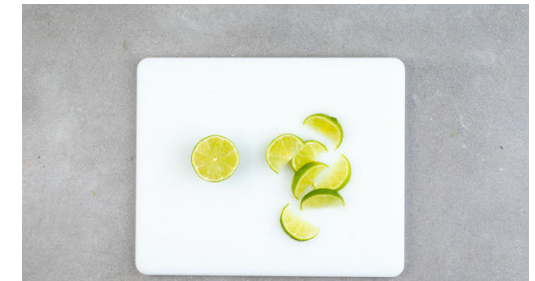
Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** fein hacken, den **grünen Teil** in dünne Ringe schneiden.



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. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas Wasser hinzugeben. **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 **Cashews**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.