



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.

- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 200ml Kokosmilch
- 150g Basmatireis
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet und gesalzen ⁵
- 1 Päckchen Tamarindenpaste
- 1 Packung Babyspinat

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

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

Energie 819kcal, Fett 37.3g,
Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 17.9g



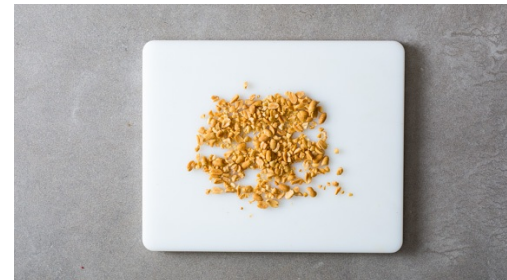
Die **Süßkartoffel** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in gleich große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



Die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 150ml Wasser ablöschen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



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



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 zercocht sind.



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.