



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 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

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.



4. Reis kochen

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.



2. Curry ansetzen

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.



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.