



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

## Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Süßkartoffel
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 25g Cashewkerne <sup>15</sup>
- 50g getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>
- 1 Packung gelbe Currysauce
- 200ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner 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 961kcal, Fett 30.8g, Kohlenhydrate 147.1g, Eiweiß 17.4g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm 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.



### 3. Gemüse anbraten

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



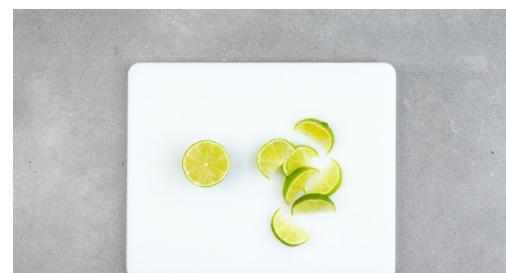
### 4. Cashews anrösten

Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 5. Curry kochen

Die **Aprikosen**, die **1/2 der Currysauce**, die **Kokosmilch** und 50ml Wasser zum **Gemüse** geben und bei niedriger Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. **Tipp:** Wer es gerne **schräfer** mag, kann die ganze **Currysauce** verwenden.



### 6. Limette schneiden

Die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Kokos-Süßkartoffel-Curry** mit dem **Reis** anrichten, mit den **Cashews**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.