



Fruchtiges Orangencurry mit Süßkartoffel und Basmatireis

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Süßkartoffeln | 4 St. |
| Karotten | 4 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Orangen | 2 St. |
| Öl | 2 EL |
| Currypulver | 2 EL |
| Kokosnussmilch | 800 ml |
| Basmatireis | 300 g |
| Salz | |
| Zuckerschoten | 150 g |
| Zucker | 1 EL |
| Kokosraspel | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Orangen waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Süßkartoffel-, Zwiebelwürfel und Karottenscheiben darin ca. 3 Min. anbraten. Currypulver zugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Alles mit Orangensaft und Kokosmilch ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. Die Zuckerschoten waschen, halbieren und zum Curry geben. Das Curry weitere 5 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucker, Kokosraspel und Orangenabrieb ca. 1 Min. schwenken.
5. Curry in tiefe Teller geben. Reis in eine Tasse füllen, festdrücken und jeweils auf das Curry stürzen. Mit Kokos-Orangen-Raspel bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1108 kcal |
| Kohlenhydrate | 173 g |
| Eiweiß | 17 g |
| Ballaststoffe | 19 g |
| Fette | 39 g |