



Mildes Süßkartoffelcurry mit Cashew-Basmati-Reis

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	800 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Strauchtomaten	6 St.
Öl	2 EL
Currypulver	2 TL
Gemüsebrühe	500 ml
Basmatireis	300 g
Salz	
Cashewkerne	4 EL
Butter	1 EL
Ananas Stücke aus der Dose	200 g
Kokosnussmilch	400 ml
Erdnussbutter	4 EL
Speisestärke	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Süßkartoffeln ca. 2 Min. rundherum anbraten, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Curry hinzufügen. Nach ca. 2 Min. weiterem Braten mit Gemüsebrühe auffüllen und auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. köcheln.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt köcheln. Anschließend vom Herd nehmen, Cashewkerne grob hacken und mit 1 EL Butter unter den fertigen Reis mischen. Bis zum Anrichten zugedeckt ruhen lassen.
4. Ananas mit Kokosmilch und Erdnussbutter unter das Curry rühren und aufkochen. In einer Schüssel Speisestärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren, in das Curry rühren und ca. 4 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	880 kcal
Kohlenhydrate	128 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	34 g