



Süßkartoffel-Erdnuss-Curry mit Reis

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	3 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1.5 TL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, gelb	2 St.
Zucchini	1 St.
Basmatireis	300 g
Kokosnussmilch	400 ml
Erdnussbutter	4 EL
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier Süßkartoffel mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und 0,5 TL Curry vermengen, verteilen und im Ofen für ca. 25 Min. knusprig backen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und die weißen und grünen Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.
3. In einem Topf Basmatireis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 15 Min. bissfest garen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die weißen Frühlingszwiebeln ca. 1 Min. anbraten. Zucchini, Paprika und 1 TL Curry zugeben und für ca. 4 Min. mit anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, Erdnussbutter einrühren und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe leicht köcheln lassen.
5. Grüne Teile der Frühlingszwiebeln für die letzten ca. 2 Min. der Garzeit mit in das Curry geben. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, unter das Curry mengen und abschmecken. Basmatireis mit Butter mischen. Süßkartoffel-Erdnuss-Curry mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	898 kcal
Kohlenhydrate	137 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	32 g