Süßkartoffelcurry mit Passionsfrucht und Koriander

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Süßkartoffeln	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Karotten	1 St.
Lauch	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Pak Choi	500 g
Öl	2 EL
Currypulver	3 g
Gemüsebrühe	300 ml
Passionsfrucht	2 St.
Rama Cremefine	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf

1. Kartoffeln und Süßkartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Paprika waschen, Strunk entfernen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Karotte waschen, Enden entfernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchstange längs halbieren, fächerförmig aufklappen und waschen. Lauch quer in dünne Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Pak Choi waschen, halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Kartoffeln und Süßkartoffeln darin ca. 3 Min. anbraten. Paprika, Karotte und Currypulver zugeben und ca. 2 Min. braten. Mit Brühe ablöschen und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.

3. Passionsfrucht halbieren und mit einem Löffel Fruchtfleisch auskratzen. Die Hälfte der Passionsfrucht zum Curry geben. Pak Choi, Lauch und Cremefine zum Curry geben.

4. Süßkartoffelcurry mit Koriander, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	517 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	13 g