



Süßkartoffelcurry mit Zuckerschoten, Reis und Erdnusscrunch



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	3 St.
Karotten	2 St.
Schalotten	2 St.
Zuckerschoten	250 g
Bio Limetten	1 St.
Erdnusskerne	100 g
Öl	2 EL
Currypulver	2 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Langkornreis	300 g
Salz	1 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel

1. Süßkartoffel und Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Schalotten halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, trocken schütteln und längs in feine Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Erdnüsse grob hacken.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 2 Min. glasig braten. Curry zugeben und ca. 2 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe mitrösten. Süßkartoffeln und Karotten unterrühren und weitere ca. 2 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 20 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe köcheln. Gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt köcheln.

4. Zuckerschoten zum Curry geben und weitere ca. 2 Min. köcheln. Mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Süßkartoffelcurry mit Zuckerschoten auf tiefen Tellern anrichten, mit Erdnüssen bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	956 kcal
Kohlenhydrate	141 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	34 g