

Süßkartoffel-Curry

4 Portionen, ca. 40 min Zubereitung

Zutaten

- 250 g Reis
- 1 rote Chilischote
- 30 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Süßkartoffeln (oder eine Mischung aus Süßkartoffeln und anderen Gemüse, z.B. Paprika, Broccoli, Blumenkohl oder Staudensellerie)
- 3 rote Zwiebeln
- 3 TL Koriandersamen
- 3 TL Kreuzkümmel, ganz
- 1 EL Fenchelsaat
- 2 TL Zimtpulver
- 2 EL Kokosöl oder Sesamöl
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- 50 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- optional - 150 g Joghurt
- optional - 4 EL Minzblätter

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung kochen. Gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Chili entkernen. Chili, Ingwer und Knoblauch fein hacken.
3. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in 1 cm dicke Spalten schneiden.
4. Koriander mit Kreuzkümmel und Fenchelsaat fein mörsern. Zimtpulver dazugeben.
5. Kokosöl in einem Topf zerlassen. Ingwer-Knobi-Chilimischung und Zwiebeln darin 1/2 Minute braten. Gewürze zugeben und rösten, bis sie duften.
6. Süßkartoffeln, Kokosmilch und 300 ml Wasser zugeben. Aufkochen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz würzen.
7. Erdnüsse hacken. Süßkartoffel-Curry mit Reis anrichten.
8. Joghurt, Erdnüsse und Minzblätter darauf verteilen.

From:

<https://lecker.notraces.net/> - **Lecker**

Permanent link:

<https://lecker.notraces.net/suesskartoffel-curry>

Last update: **2020/06/23 00:15**



