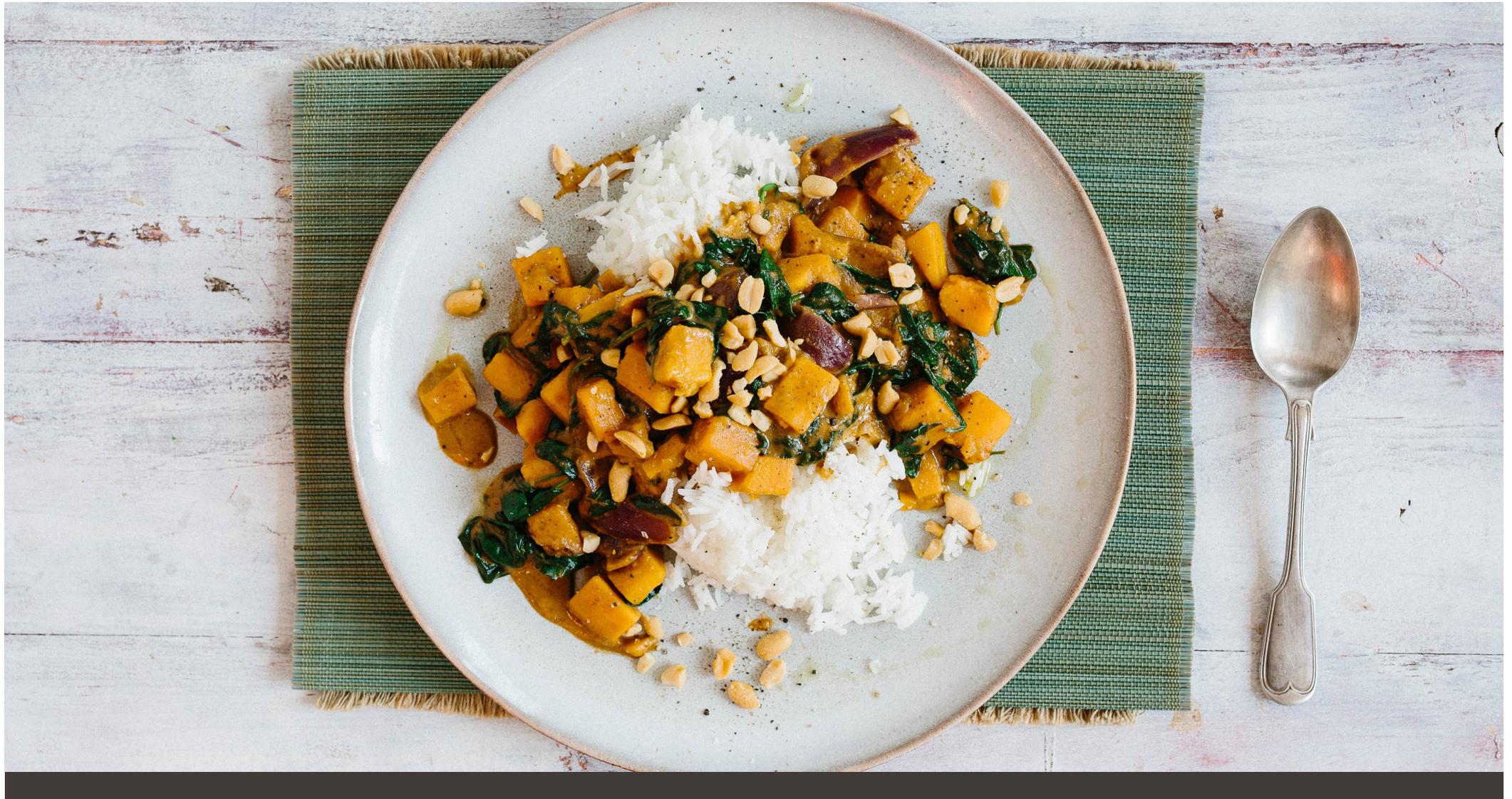


MARLEY SPOON



Süßkartoffel-Tamarinden-Curry

mit Kokosmilch und Erdnüssen



30-40Min.



3-4 Personen

Die Fruchthülsen des Tamarindenbaumes kannst du weltweit in vielen Küchen finden: In der Karibik und im nördlichen Afrika wird daraus eine Limonade zubereitet, in Indien geben sie Chutneys eine besondere Würze und in Europa wird Tamarindenmark häufig für Würzsauces wie z.B. Worcestersauce genutzt. Aber heute kochst du dir daraus ein leckeres Curry mit Süßkartoffeln, Kokosmilch und Spinat.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Baby Spinat
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Kokosmilch
- 2 Packungen Basmatireis
- 1 Packung geröstete Erdnüsse ⁵
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 1 Packung Tikka Masala Paste ⁶
- Süßkartoffel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Die restliche Tikka Masala Paste im Kühlschrank aufbewahren.

Allergene

Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 890.0kcal, Fett 24.0g, Eiweiß 17.0g, Kohlenhydrate 141.4g



1. Süßkartoffeln schneiden

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und in Spalten schneiden.



4. Reis kochen

Inzwischen 800ml leicht gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** im Topf bei niedrigster Hitze mit Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann ca. 5Min. zugedeckt ohne Hitze ziehen lassen.



2. Gemüse zubereiten

In einer großen Pfanne auf hoher Hitze 1-2EL Pflanzenöl erwärmen, dann die **Süßkartoffeln** und **Zwiebeln** hinzufügen, mit **Kokosmilch** und **100ml Wasser** ablöschen.



5. Erdnüsse hacken

In der Zwischenzeit die **Erdnüsse** grob hacken.



3. Curry kochen

Nun **je nach Schärfewunsch** ein **Drittel der Tikka Masala Paste** untermischen und einmal kurz zum Kochen bringen, dann die Hitze runter drehen und zugedeckt ca. 15-18Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** bissfest sind.



6. Curry fertigstellen

Das **Curry** mit Salz und Pfeffer und **je nach Geschmack** mit **Tamarindenpaste** abschmecken, dann den **Spinat** hinzufügen und zusammenfallen lassen. Das **Curry** mit **Reis** und mit **Erdnüssen** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**