



Süßkartoffel-Tamarinden-Curry

mit Kokosmilch und Erdnüssen



30-40Min.



2 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 Würzsaucen wie z. B. Worcestersauce genutzt. Heute kochst du mit dieser besonders aromatischen Zutat ein leckeres Curry mit Süßkartoffeln, Kokosmilch und Spinat.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Tikka-Masala-Paste ⁶
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet und gesalzen ⁵
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Babyspinat
- 1x Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 150g Basmatireis

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 1049.0kcal, Fett 40.9g, Eiweiß 22.4g, Kohlenhydrate 139.1g



1. Süßkartoffel schneiden

Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



2. Curry ansetzen

Die **Süßkartoffeln** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten, dann mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen.



3. Curry kochen

Je nach Schärfewunsch ca. **1/3 der Tikka-Masala-Paste** untermischen und alles einmal kurz aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das **Curry** abgedeckt ca. 15-18Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar, aber nicht zerkoht sind.



4. Reis kochen

In einem mittleren Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Erdnüsse hacken

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



6. Curry fertigstellen

Das **Curry** nach Geschmack mit **Tamarindenpaste**, Salz und Pfeffer würzen. Den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit **Erdnüssen** garniert servieren.