

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. Heute kochst du mit dieser besonders aromatischen Zutat ein leckeres Curry mit Süßkartoffeln, Kokosmilch und Spinat.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Babyspinat
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet und gesalzen⁵
- 1 Packung Tamarindenpaste
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste⁶
- 2 rote Zwiebeln
- 2x Süßkartoffeln
- 300g Basmatireis

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- 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 932.0kcal, Fett 32.9g, Eiweiß 18.6g, Kohlenhydrate 132.6g



1. Süßkartoffeln schneiden

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** 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 großen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** 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** mit **Tamarindenpaste**, Salz und Pfeffer würzen. Den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit **Erdnüssen** garniert servieren.