

MARLEY SPOON



Kokos-Süßkartoffel-Curry

mit Aprikosen und Cashews



20-30min



3-4 Personen

Ein Curry, das mit der Sonne um die Wette strahlt. Die tolle Farbe, die auf deinem Teller so herrlich leuchtet, ist das Ergebnis einer köstlichen Komposition aus cremiger Kokosmilchsauce, die mit gelber Currypaste verfeinert wird, Paprika, Süßkartoffel und getrockneten Aprikosen. Serviert wird der vegane Seelentröster mit feinem Jasminreis, gerösteten Cashews und aromatischem Thai-Basilikum.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 3 Süßkartoffeln
- 2 gelbe Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Packung getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch
- 2 unbehandelte Limetten
- 10g frisches Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 861.0kcal, Fett 35.4g, Eiweiß 17.6g, Kohlenhydrate 114.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Cashews anrösten

In der Zwischenzeit die **getrockneten Aprikosen** fein hacken. Die **Cashews** in einer kleinen Pfanne bei niedriger Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. **Vorsicht**, die **Cashews** können schnell anbrennen!



2. Gemüse schneiden

Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebeln** putzen, den **hellen Teil** fein hacken, den **grünen Teil** in feine Ringe schneiden.



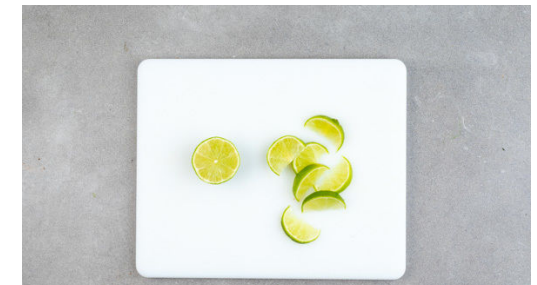
5. Curry ansetzen

Die **Aprikosen**, die **1/2 der Currypaste** und die **Kokosmilch** zum **Gemüse** geben und alles auf niedriger Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind. Ggf. etwas Wasser hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp**: Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



3. Gemüse anbraten

Die **Süßkartoffeln**, die **Paprika** und die **gehackten Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 4-6Min. anbraten.



6. Limette schneiden

Die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. Das **Kokos-Süßkartoffel-Curry** auf dem **Reis** anrichten, mit den **gerösteten Cashews**, den **Lauchzwiebelringen** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.