Curry mit Süßkartoffeln, Zuckerschoten, Jasminreis und Erdnüssen

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Karotten	1 St.
Zuckerschoten	400 g
Erdnusskerne	30 g
Butter	2 EL
Öl	1 EL
Currypulver	1 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Jasminreis	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini, Süßkartoffeln und Karotte waschen und die Enden dünn abschneiden. Süßkartoffeln und Karotte schälen. Alles in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg in dünne Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken.

2. In einem Topf 1 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Vorbereitetes Gemüse zugeben. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 12 Min. köcheln. Kurz vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten zum Curry geben und ca. 1 Min. mitköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit einer Gabel etwas auflockern.

4. Curry mit Süßkartoffeln auf Tellern anrichten und mit Reis und Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	793 kcal
Kohlenhydrate	120 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	29 g