



# Fruchtiges Orangencurry mit Süßkartoffel und Basmatireis

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	4 St.
Karotten	4 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Orangen	2 St.
Öl	2 EL
Currypulver	2 EL
Kokosnussmilch	800 ml
Basmatireis	300 g
Salz	
Zuckerschoten	150 g
Zucker	1 EL
Kokosraspel	2 EL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Orangen waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Süßkartoffel-, Zwiebelwürfel und Karottenscheiben darin ca. 3 Min. anbraten. Currypulver zugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Alles mit Orangensaft und Kokosmilch ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10 Min. garen.
4. Die Zuckerschoten waschen, halbieren und zum Curry geben. Das Curry weitere 5 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucker, Kokosraspel und Orangenabrieb ca. 1 Min. schwenken.
5. Curry in tiefe Teller geben. Reis in eine Tasse füllen, festdrücken und jeweils auf das Curry stürzen. Mit Kokos-Orangen-Raspel bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1108 kcal
Kohlenhydrate	173 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	39 g