Kokos-Gemüse-Curry mit Süßkartoffeln, Kichererbsen und Joghurtdip

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	600 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Currypulver	2 TL
Kichererbsen aus der Dose	400 g
Kokosnussmilch	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Minze, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Erdnusskerne	4 EL
Joghurt, natur	150 g
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf

1. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und weiße Teile in Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und würfeln.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen, Frühlingszwiebelringe und Süßkartoffeln darin ca. 2 Min. rundherum anbraten. Paprikawürfel und Curry hinzufügen und weitere ca. 2 Min. mitbraten.

3. Kichererbsen abgießen, zum Gemüse geben und mit Kokosnussmilch ablöschen. Anschließend kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Gelegentlich umrühren.

4. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Übrige Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Erdnüsse grob hacken.

5. In einer Schüssel Joghurt, Honig, 1 EL Limettensaft und 1/3 der Minze vorsichtig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln und übrige Minze zum Kokos-Gemüse-Curry geben und je nach Geschmack mit etwas Curry und Limettensaft nachwürzen.

6. Kokos-Gemüse-Curry auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen, erfrischenden Joghurtdip darüberträufeln, Erdnüsse darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	774 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	46 g