



Pasta mit Süßkartoffel-Fenchel-Kokossauce



 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Süßkartoffeln	1 St.
Fenchel	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Spaghetti	500 g
Öl	2 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	
Kokosnussmilch	500 ml

Zubereitung

In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Süßkartoffel waschen, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Süßkartoffel mit Fenchel und weißen Frühlingszwiebeln darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit Kokosmilch ablöschen und zugedeckt ca. 8 Min. garen.

Spaghetti und grüne Frühlingszwiebeln zur Sauce geben, vermengen. Abschmecken und ggf. etwas Kochwasser zugeben. Auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	840 kcal		
Kohlenhydrate	126 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	20 g	Fette	29 g