



Pasta mit Süßkartoffel- Fenchel-Kokossauce



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Süßkartoffel waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke 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.
2. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 8 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen und abtropfen lassen.
3. 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.
4. 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	825 kcal
Kohlenhydrate	127 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	27 g