



Süßkartoffel-Zitronengras-Curry mit Orangen-Kokos-Topping

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	3 St.
Orangen	1 St.
Öl	1 EL
Currypulver	1 EL
Tomatenmark	100 g
Gemüsebrühe	400 ml
Zitronengras	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kokosraspel	4 EL

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen und klein würfeln. Orange heiß abwaschen, Schale abreiben halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Currypulver und Tomatenmark ca. 2 Min. anrösten. Danach Süßkartoffelwürfel zugeben, ca. 1 Min. mit anbraten und mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Curry ca. 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln.
3. Inzwischen Zitronengras waschen, den unteren Teil mit einem Messerrücken leicht flach klopfen, knicken und zum Curry geben. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Alles zum Curry geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Zeit mitgaren.
4. Eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Orangenabrieb und Kokosraspel ca. 3 Min. darin rösten.
5. Zitronengras aus dem Süßkartoffel-Zitronengras-Curry entfernen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln anrichten. Orangen-Kokos-Topping darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	381 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	4 g