



# Süßkartoffelcurry mit Zuckerschoten, Reis und Erdnusscrunch



Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                |        |
|----------------|--------|
| Süßkartoffeln  | 3 St.  |
| Karotten       | 2 St.  |
| Schalotten     | 2 St.  |
| Zuckerschoten  | 250 g  |
| Bio Limetten   | 1 St.  |
| Erdnusskerne   | 100 g  |
| Öl             | 2 EL   |
| Currypulver    | 2 EL   |
| Kokosnussmilch | 400 ml |
| Gemüsebrühe    | 200 ml |
| Langkornreis   | 300 g  |
| Salz           | 1 EL   |
| Zucker         |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleiner Topf mit Deckel

1. Süßkartoffel und Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Schalotten halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten waschen, trocken schütteln und längs in feine Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Erdnüsse grob hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 2 Min. glasig braten. Curry zugeben und ca. 2 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe mitrösten. Süßkartoffeln und Karotten unterrühren und weitere ca. 2 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 20 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe köcheln. Gelegentlich umrühren.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt köcheln.
4. Zuckerschoten zum Curry geben und weitere ca. 2 Min. köcheln. Mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Süßkartoffelcurry mit Zuckerschoten auf tiefen Tellern anrichten, mit Erdnüssen bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 956 kcal |
| Kohlenhydrate  | 141 g    |
| Eiweiß         | 21 g     |
| Ballaststoffe  | 16 g     |
| Fette          | 34 g     |