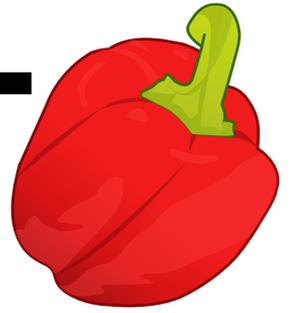
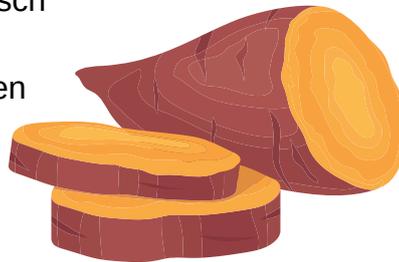
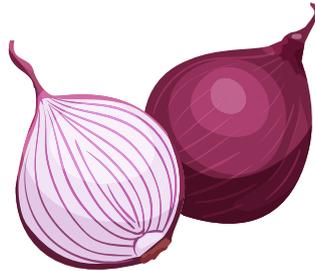


Süßkartoffel- Curry



Für 4 Portionen

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 200g Hokkaidokürbis
- 2 rote Paprika
- 300g Süßkartoffeln
- Kokosöl/ Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL rote Currypaste
- 1 TL Currypulver
- 500ml Kokosmilch
- Salz/ Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikum, frisch
- 1 Handvoll Minze, frisch
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 80g Zuckerschoten
- 1 Handvoll Cashews
- 1 Limette



1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken, Kürbis und Paprika in Würfel schneiden, Süßkartoffeln schälen und würfeln.
2. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz stark anbraten. Kürbis, Paprika und Süßkartoffel mit Tomatenmark, Currypaste und Currypulver in die Pfanne geben. Für ca. 5 Minuten alles anbraten.
3. Gemüse mit Kokosmilch ablöschen und auf kleiner Stufe für 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Basilikum und Minze fein hacken, Tomaten halbieren. Kräuter, Zuckerschoten und Cashews zum Curry geben und kurz ziehen lassen. Curry mit Limettensaft abschmecken. Nach belieben mit Naan-Brot oder Reis genießen.

