

Rezept für veganes Süßkartoffel-Curry

Für das Süßkartoffel-Curry brauchst du:

- 1 Süßkartoffel (ca. 400 g)
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 2 Zwiebeln
- Eine Handvoll Cherrytomaten
- 2 große Paprikaschoten
- 1 gehäufte EL gehackter frischer Ingwer
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen oder einen TL der Knoblauchpaste
- 1 gehäufte EL Tomatenmark
- 1 TL rote Currypaste
- Saft einer Limette oder 1 EL der Zitronenpaste
- 1 TL Currypulver
- Eine Handvoll Cashewkerne
- Nach Geschmack: jeweils eine Handvoll frische Minze und frisches Basilikum
- Oliven- oder Kokosöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung des Süßkartoffel-Currys:

1. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Knoblauch und Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken.
3. Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke würfeln.
4. Paprika und Kürbis waschen und ebenfalls würfeln.
5. Cherrytomaten waschen und halbieren.
6. 2 EL Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und darin die Zwiebeln, Knoblauch(-paste) und Ingwer für 3 Minuten anschwitzen.
7. Süßkartoffeln, Paprika und Kürbis und außerdem Tomatenmark, Currypaste und -pulver mit in die Pfanne geben. Alles für weitere 5 Minuten anbraten.
8. Mit Kokosmilch ablöschen und für 15 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Immer wieder zwischendurch umrühren.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Abschließen nach Geschmack Basilikum, Minze, Cherrytomaten und Cashewkerne dazugeben, unterheben und nochmals für 2 Minuten ziehen lassen.
11. Final das Curry mit dem Limettensaft oder der Zitronenpaste nach Geschmack abschmecken.
12. Das Süßkartoffel-Curry mit Reis oder Naan-Brot servieren. Es lässt sich auch wunderbar vorkochen, denn es schmeckt durchgezogen am nächsten Tag noch leckerer.
13. Viel Spaß beim Nachkochen und guten Genuss wünscht Bettina von diealltagsfeierin.de