





Süßkartoffel-Gemüse-Curry



Zutaten:

- 300 g Süßkartoffel
- 300 g Hokkaidokürbis
- 2–3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kl. Stück Ingwer (ca. 1 EL)
- 2 rote Paprikaschoten
- 100 g Cocktailtomaten
- 100 g Zuckererbsenschoten
- 2 EL Tomatenmark
- 1–2 EL Currypaste
- 1 TL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft nach Belieben
- 50 g Cashew- oder Pinienkerne, leicht geröstet
- 3 EL Raps- oder Olivenöl zum braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Handvoll frische Gartenkräuter nach Belieben (z.B. Basilikum)

 ca. 20–30 Minuten

 ca. 4 Portionen

 kalt **warm**

#Beilage #Hauptspeise

Zubereitung:

- In einer guten Pfanne (oder Wok) das Öl erhitzen, feingeschnittene Schalotten, Knoblauch und Ingwer für 2–3 Minuten anbraten.
- Klein gewürfelte Süßkartoffel, Kürbis und Paprika mit dem Tomatenmark, der Currypaste und dem Currypulver zugeben und ca. 5 Minuten anbraten.
- Nun die Kokosmilch zufüllen und mit Deckel auf kleiner Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
- Anschließend die Zuckererbsenschoten und die halbierten Tomaten unterrühren. Noch 2 Minuten weitergaren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Geröstete Nusskerne und fein gehackte Gartenkräuter zum Schluss mit etwas Limettensaft unterheben.
- Nochmals abschmecken.

Geschafft! Guten Appetit!

Heimkost-Tipp:

Sehr lecker schmecken die Heimkost Spinat-Bällchen zum Süßkartoffel-Gemüse-Curry.

