Rezept

Paprika-Curry-Topf

Ein Rezept von Paprika-Curry-Topf, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	grüne Bohnen
100 g	gesalzene Erdnüsse
2	Zwiebeln
3 EL	Öl
3-4 EL	brauner Zucker
3 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	gemahlener Ingwer
800 ml	Gemüsebrühe
	Cayennepfeffer
	Salz
400 g	rote Spritzpaprikaschoten
1 Dose	Mais (285 g Abtropfgewicht)
4	Knoblauchzehen
1 EL	Tomatenmark
2 TL	Currypulver
400 ml	Kokosmilch
500 g	Süßkartoffeln
ca. 1-2 EL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal, 48 g F, 18 g EW, 78 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen putzen, waschen, halbieren und in Salzwasser bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. bissfest garen.

2. Inzwischen 60 g Erdnüsse im Blitzhacker fein zermahlen. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Mais abtropfen lassen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die gemahlenen Erdnüsse dazugeben und mitdünsten. Knoblauch schälen und dazupressen, 3 EL Zucker und Tomatenmark dazugeben und leicht karamellisieren. Die Gewürze unterrühren.

4. Kokosmilch und Brühe hinzufügen. Paprika und Mais dazugeben, alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

5. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Beides in die Suppe geben und das Ganze weitere 10 Min. garen.

6. Die Suppe mit Salz, Cayennepfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen, mit den restlichen Erdnüssen bestreuen und mit Cayennepfeffer nach Belieben etwas nachschärfen.