

Rezept

Süßkartoffel-Curry auf Basmatireis

Ein Rezept von Süßkartoffel-Curry auf Basmatireis, am 28.06.2026

Zutaten

3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
700 g Süßkartoffeln	3 Äpfel (z. B. Elstar)
1 rote Paprikaschote	170 g Mungobohnensprossen
2 Tassen Basmatireis	Salz
3 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)	2 EL Rosinen
2 TL Currypulver	½ TL gem. Ingwer
gem. Koriander	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Viertel erst in Achtel, dann quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Paprikaschote halbieren und Kerne und weiße Trennhäute entfernen, Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Mungobohnensprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Basmatireis in Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
3. Inzwischen Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Süßkartoffeln hinzufügen und ca. 2 Min. mitdünsten. Äpfel und Paprika dazugeben. 200 ml Wasser angießen und Sprossen und Rosinen hinzufügen. Alles mit Salz, Curry, Ingwer, Koriander und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze noch 3 - 5 Min. garen. Das Curry mit Basmatireis servieren.