

## Rezept

# Süßkartoffel-Okra-Curry

Ein Rezept von Süßkartoffel-Okra-Curry, am 04.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Okraschoten	<b>300 g</b> Süßkartoffeln
<b>1</b> Zwiebel (ca. 100 g)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> neutrales Pflanzenöl	<b>1 Dose</b> ungesüßte Kokosmilch (400 ml)
1/2 TL Kurkumapulver	<b>1 TL</b> Kreuzkümmelpulver
<b>1 TL</b> Korianderpulver	1/4 TL Chilipulver
Salz	Pfeffer
<b>50 g</b> Mandelblättchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Die Okraschoten waschen, dabei den flaumigen Belag der Schoten abreiben. Die Schoten am Stielansatz wie einen Bleistift spitz zuschneiden, ohne dabei die Frucht zu verletzen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. 1 EL Öl im Wok erhitzen. Die Kartoffelwürfel ca. 2 Min. braten und am Rand hochschieben. Das restliche Öl dazugeben. Die Okraschoten, die Zwiebeln und den Knoblauch mit hineingeben und ca. 1 Min. braten, am Rand hochschieben.
3. Die Kokosmilch angießen und die Gewürze dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann alles zusammenrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Mandelblätter ohne Fett goldgelb rösten und über das Curry streuen.