

Rezept

Süßkartoffel-Paprika-Curry

Ein Rezept von Süßkartoffel-Paprika-Curry, am 10.06.2023

Zutaten

450 g orangefarbene Süßkartoffeln	2 Bund Frühlingszwiebeln
2 rote Paprikaschoten	½ Ananas
1 Bund Koriandergrün	1 rote Chilischote
2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)	2-3 EL rote Thai-Currypaste
½ l Orangensaft	400 ml Kokosmilch
2 TL frisch gepresster Limettensaft	1-2 TL Zucker
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen, in ½ × 2 cm große Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße in ca. 2 cm lange Stücke und das Grüne in Röllchen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in 1 × 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Ananas schälen und den harten Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Chilischote halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin 1 Min. pfannenrühren. Die Currypaste einrühren und 1 Min. mitbraten. Mit Orangensaft und Kokosmilch ablöschen und bei kleiner Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen.
4. Die Süßkartoffeln in den Wok oder in die Pfanne geben und 3 Min. köcheln lassen. Dann die Paprikastücke dazugeben und bei kleiner Hitze 6 Min. köcheln lassen.
5. Die Ananas hinzufügen und 2 Min. mitgaren. Mit Limettensaft, Zucker und Salz abschmecken. Die Frühlingszwiebelröllchen untermischen. Das Curry mit Chilistreifen und Koriandergrün bestreuen.