

Rezept

Süßkartoffel-Paprika-Curry

Ein Rezept von Süßkartoffel-Paprika-Curry, am 18.12.2025

Zutaten

450 g orangefarbene Süßkartoffeln

2 rote Paprikaschoten

1 Bund Koriandergrün

2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)

$\frac{1}{2}$ l Orangensaft

2 TL frisch gepresster Limettensaft

Salz

2 Bund Frühlingszwiebeln

$\frac{1}{2}$ Ananas

1 rote Chilischote

2-3 EL rote Thai-Currypaste

400 ml Kokosmilch

1-2 TL Zucker

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 $\frac{1}{2} \times 2$ 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 Currysauce einröhren 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.