

Rezept

# Veganes Süßkartoffel-Spargel-Curry

Ein Rezept von Veganes Süßkartoffel-Spargel-Curry, am 23.05.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Süßkartoffeln	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> Ingwer (1 cm lang)
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>1 1/2 TL</b> Thai-Currypaste
<b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 g)	<b>400 g</b> grüner Spargel
<b>2 EL</b> Sojasauce	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Salz	<b>30 g</b> Paranüsse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 14 g F, 7 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und alles darin ca. 4 Min. bei großer Hitze anbraten. Gelegentlich umrühren. Die Curry-Paste dazugeben und mit anschwitzen. Alles mit der Kokosmilch und 100 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Zugedeckt 10 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Deckel abnehmen und offen weitere 5 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen den Spargel putzen. Die Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden. Restliches Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin 4 Min. bei großer Hitze anbraten. Mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen. Herd ausschalten, Deckel auflegen. Spargel 5 Min. garen. Unter das Süßkartoffel-Curry heben und mit Salz abschmecken. Paranüsse grob hacken und das Curry damit bestreuen.