



Scharfes Möhrencurry mit Süßkartoffeln



Zutaten für 2 Portionen

Möhrencurry

4 Möhren
2 Süßkartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 ml Kokosmilch
3 EL Tomatenmark
1 EL Currypaste
3 EL Erdnusscreme
Prise gemahlener Ingwer
Olivenöl
Pfeffer
Salz

Reis als Beilage

Zubereitung

Möhrencurry

Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit dem Olivenöl andünsten. Möhren und Süßkartoffeln schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln 5 Minuten anbraten. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Zum Gemüse in die Pfanne geben.

Tomatenmark, Ingwer, Erdnusscreme, und die Currypaste unter das Gemüse mischen. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Reis

Reis nach Packungsangabe kochen.