

FAIRZEHREN 3

GELBES CURRY
MIT SÜSSKARTOFFELN



WEITER ZU
DEN ZUTATEN



GELBES CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

4 Portionen

ZUTATEN

*erhältlich im Weltladen

1 ZWIEBEL, GEHACKT
1 KNOBLAUCHZEHE, GEPRESST
1 BUND FRÜHLINGSZWIEBELN
150 G JUNGER SPINAT
3 MITTLERE GEWÜRFELTE
SÜSSKARTOFFELN
4 EL SONNENBLUMENÖL
50 G GEHACKTE ERDNÜSSE*
½ TL ZIMT*
SALZ UND PFEFFER*
1/2 DOSE KOKOSMILCH*
1 PACKUNG GELBE CURRYPASTE*
1 KL. DOSE ANANAS
250 G JASMINREIS*

WEITER ZUR
KOCHANLEITUNG



GELBES CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

ANLEITUNG

1.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Süßkartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Ein Backblech mit Öl bepinseln.

2.

Süßkartoffelstücke auf dem Blech verteilen, salzen und pfeffern und im Ofen ca. 25 Minuten knusprig und goldbraun braten.



GELBES CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

ANLEITUNG

3.

Den Reis laut Packungsbeilage zubereiten.

Zwiebel und Knoblauch mit Öl in einem Topf anschwitzen.

4.

Die Currypaste hinzufügen und mit anbraten. Die Kokosmilch angießen und zum Kochen bringen.



GELBES CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

ANLEITUNG

5.

Zimt, Spinat, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Süßkartoffeln in den Topf geben und bei geringer Hitze weiterköcheln.

6.

Zum Schluss die Ananas einrühren und mit erwärmen. Mit dem Reis in einer Schüssel anrichten und mit den Erdnüssen bestreuen.



Fairzehren!

**DIE FAIREN ZUTATEN
ZU DIESEM REZEPT
GIBT ES**

HIER IN DEINEM WELTLADEN

<https://weltlaeden.de/netzwerk-iller-lech/netzwerk/>

Guten Appetit!

