

# Süßkartoffel-Curry mit Mandelreis

Bio Kochbox KW 05

---



# Süßkartoffel-Curry

## mit Mandelreis



### MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

### Für 2 Portionen:

- 25 g Mandeln, gehackt
- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1/4 Chili
- 20 g Kokosöl
- 125 g Basmati Reis
- 200 g Kokosmilch
- 115 ml Gemüsefond
- 1-2 Mangos (für 115 g Mango Püree)
- 1/4 Bund Petersilie

### Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Curry
- 2 Kardamomkapseln

### Zubereitung:

Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen und pürieren. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Süßkartoffeln putzen, dünn schälen, längs vierteln oder achteln und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili fein hacken. 10 g Kokosöl in einem kleinen Topf erhitzen.

Reis kurz darin andünsten, salzen, Lorbeerblatt und Kardamomkapseln zugeben und so viel Wasser angießen, dass der Reis ca. 1 cm bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel bei kleinster Stufe ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Restliches Kokosöl in einem Topf auslassen. Süßkartoffel, Chili und etwa die Hälfte Lauchzwiebeln hinzufügen.

Ca. 1 Minute ausdünsten. Das Gemüse leicht salzen, Curry zugeben und kurz unterrühren. Kokosmilch, Brühe und Mango Püree zugeben, einmal aufkochen lassen und ca. 15-20 Minuten garen. Evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Lauchzwiebeln unterheben und das Curry mit Petersilie bestreuen. Lorbeerblatt und Kardamom aus dem Reis entfernen, die gerösteten Mandeln unterheben und zu dem Curry servieren.



### Unsere Weinempfehlung

RIESLING, WEISSWEIN  
SAUER