

# Süßkartoffel-Erdnuss Curry

Ich weiß, ich mache viel zu oft Curries! 🤔 – Für die Newsletterrezepte frage ich mich immer: „Auf welches Essen habe ich diese Woche Lust?“ – Und leider ist die Antwort sehr oft: „Curry“. – Und es gibt auch so viele verschiedene Rezepte!!! – Dieses ist mit Süßkartoffeln und Erdnüssen. Enthält dafür weniger Kokosmilch und noch dazu fettarme. Es schmeckt daher willkommen fruchtig nach Tomate!



Zutaten:

2 mittelgroße Schalotten, in Ringe geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst  
Daumengroßes Stück Ingwer, gerieben  
Dose stückige Tomaten  
½ L Wasser  
1 Süßkartoffel, gewürfelt  
2 EL Erdnussbutter  
2 EL rote Currypaste  
1 Dose Kichererbsen  
100 g Spinat  
½ Dose fettarme Kokosmilch  
Bund Koriander, gehackt  
Salz nach Geschmack  
2 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse, gehackt

1. Alle Zutaten, mit Ausnahme von Koriander, Kichererbsen, Kokosmilch und Spinat in einen großen Topf geben, aufkochen lassen und 15 Minuten köcheln lassen.
2. Dann Kichererbsen, Kokosmilch und Spinat zugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.
3. Mit Salz abschmecken und Koriander unterheben.
4. An Vollkornreis servieren und gehackte Erdnüsse darüber streuen.

Ergibt 3 Portionen