

MENÜPLAN

smart convenience food

Süßkartoffelcurry mit Schlangenbohnen und Cashewkernen



30 Minuten



4 Personen

Sie benötigen dazu:

- 2 Zwiebeln rot
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer, frisch
- 1 rote Chilischote
- 1000 g Süßkartoffeln
- 3 EL Sesamöl hell
- 100 g Cashewkerne
- 800 ml **MENÜPLAN** Thai-Currysauce
- 500 g Schlangen- oder Buschbohnen
- Meersalz
- 1 Limette
- 4 Stück Kaffir-Limetten-Blätter
- 2 EL Koriandergrün
- 150 g Joghurt

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer und rote Chilischoten fein würfeln. Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Das helle Sesamöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kaffir-Limessen-Blätter und Chili 2 Minuten darin dünsten. Süßkartoffelwürfel zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Anschließend die Thai-Currysauce zugießen, aufkochen und alles zugedeckt 15 Minuten garen.

Die Bohnen separat in Salzwasser blanchieren und dann beim Fertigstellen unterheben. Das Curry mit Salz und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken. Anschließend mit Joghurt, gehackten Cashewkernen und Koriander garnieren und servieren.