

natürlich  gesund

Süßkartoffel-Ofen-Curry

leicht, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 35 Min.

Zutaten:

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Stangen Porree
- 10 g Koriander, frisch
- 20 g Erdnüsse, natur (optional)
- 120 g Vollkornreis
- 200 ml Hafersahne
- 30 g rote Currypaste
- Salz
- 100 ml Wasser



Zubereitung:

- *Backofen auf 200°C (Ober- /Unterhitze) vorheizen.*
- *Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden.*
- *Porree in Stücke schneiden und waschen.*
- *Hafersahne und Wasser mit Currypaste mischen und mit Salz würzen.*
- *Süßkartoffeln und Porree in eine Auflaufform geben, Curry-Hafermilch hinzufügen und ca. 25 Minuten im Ofen backen.*
- *Reis nach Packungsanleitung kochen*
- *Erdnüsse hacken, in einer Pfanne fettfrei anrösten.*
- *Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.*
- *Curry auf Reis servieren, mit Korianderblättern und Erdnüssen garnieren.*

