



leichte Mahlzeit

2 Portionen

440 kcal/Portion

## Jey's Sultan-Curry

### Zutaten:

### Anleitung:

1 rote Paprika  
1 rote Zwiebel  
1 Süßkartoffel  
1 mittlere Zucchini  
1 Mango

1 Stück Ingwer  
1 Chili-Schote  
2 TL Öl

1 TL Instant-Brühe  
1 TL Curry  
1 TL Paprika-Pulver  
1 TL Curcuma  
(optional)  
400 ml Kokosmilch  
(fettreduziert)  
1 EL Cranberries

Salz

#### Zunächst

waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden.  
schälen und würfeln.  
schälen und in etwa 0,5 cm breite Stücke schneiden.  
in etwa 1 cm breite Stücke schneiden.  
längs des Kerns halbieren und Fruchtfleisch großzügig würfeln.

schälen und klein hacken.  
in feine Ringe schneiden und mit den Zwiebelstreifen mit  
in einer hohen Pfanne oder im Topf etwas anrösten.  
Dann die Paprika und die Süßkartoffel anbraten.

mit  
verrühren und zu dem Gemüse gießen. Die Zucchini und  
hinzufügen.

Alles so lange köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind und mit  
und falls nötig auch mit den anderen Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss die Mangowürfel unterheben und warm werden lassen.

**Mein TIPP: Mit Reis reicht es auch für 4 Personen.**

