
Süßkartoffel-Spinat-Curry

Ein farbenfrohes, blutzuckerfreundliches Curry mit ballaststoffreichen Süßkartoffeln und nährstoffreichem Spinat in einer aromatischen Tomatensauce.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 20 min

Gesamt: 35 min

Portionen: 4

GL 24.0 / GI 47

Zutaten

heiße, salzarme Gemüsebrühe, für Veganer geeignet

Süßkartoffeln, in mundgerechte Stücke geschnitten

Zwiebel, fein gehackt

Babyspinat

Knoblauchzehen, dünn geschnitten

rote Chilischote, entkernt und dünn geschnitten, plus extra Scheiben zum Servieren

mittelscharfes oder scharfes Currypulver

Passata

Anleitung

Step 1

Bereite die Zutaten vor, indem du die Süßkartoffeln in gleichmäßige mundgerechte Stücke schneidest, die Zwiebel fein hackst, die Knoblauchzehen dünn schneidest und die rote Chilischote entkernst und in Scheiben schneidest. Lege ein paar Chilischeiben zum Garnieren beiseite.

Step 2

Gieße die heiße Gemüsebrühe in einen großen Topf oder eine tiefe Pfanne. Gib die Süßkartoffelstücke und die gehackte Zwiebel in die Brühe.

Step 3

Bringe die Mischung bei starker Hitze zum Kochen, reduziere dann die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe. Decke den Topf mit einem Deckel ab und lass alles 4-5 Minuten sanft köcheln, bis die Süßkartoffeln gerade anfangen weich zu werden.

Step 4

Gib den Babyspinat, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch, die in Scheiben geschnittene rote Chili und das Currypulver in die Pfanne. Rühre alles gut um, damit sich die Aromen mit dem Gemüse verbinden.

Step 5

Gieße die Passata dazu und rühre gut um, sodass eine reichhaltige Tomatensauce entsteht, die das gesamte Gemüse gleichmäßig umhüllt.

Step 6

Lass alles ohne Deckel bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln und rühre gelegentlich um, bis die Süßkartoffeln beim Einstechen mit einer Gabel vollständig weich sind und die Sauce etwas eingedickt ist.

Step 7

Schmecke ab und würze bei Bedarf nach. Für eine bessere Blutzuckerkontrolle serviere das Curry sofort mit Blumenkohlreis oder zusammen mit einer Proteinquelle wie gegrilltem Hähnchen oder Tofu.

Step 8

Garniere mit den zurückbehaltenen roten Chilischeiben und serviere heiß. Um die glykämische Wirkung zu minimieren, kannst du zuerst den Spinat und die Sauce essen und dann die Süßkartoffeln.