

# Asiatische Pasta aus Süßkartoffeln

---

## Zutaten für 4 Portionen:

4 große Süßkartoffeln aus den USA  
20 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel  
1 rote Chilischote  
150 g Zuckerschoten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Kirschtomaten  
200 g Babymaiskolben  
100 g Erbsen, tiefgekühlt  
1 EL Olivenöl  
1 TL Currypulver  
300 ml Kokosmilch  
200 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
4 Stiele Thai-Basilikum



## Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen und mit einem Spiralschneider in „Nudeln“ schneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein schneiden. Chili putzen und in Ringe schneiden. Zuckerschoten schräg halbieren. Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Babymais abgießen und in Scheiben schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Chili, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Currypulver darüber stäuben und kurz mitbraten. Dann die Kokosmilch und Brühe angießen und etwas einkochen lassen.
3. Die Süßkartoffel-Nudeln mit Zuckerschoten, Kirschtomaten, Erbsen und Mais zugeben und etwa 3-4 Minuten leicht köcheln lassen. Frühlingszwiebeln untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Thai-Basilikum bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

## Nährwerte pro Portion:

Energie: 615 kcal / 2551,7 kj  
Kohlenhydrate: 121,9 g  
Eiweiß: 13,4 g  
Fett: 6,4 g