

Broccoli und Möhren in Kokos-Curry-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln – 2 Knoblauchzehen – 800 g Broccoli – 500 g Möhren – 2 TL Currypulver – 200 ml Kokosmilch – 200 ml Gemüsebrühe – 3 EL Crème fraîche – 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln
- Broccoli in Röschen, Möhren in dünne Scheiben schneiden
- 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten
- Knoblauch und Curry zugeben und kurz anrösten
- Broccoli und Möhren zugeben und ebenfalls kurz mitbraten
- Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei milder Hitze 10-15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist
- Die Pfanne vom Herd nehmen und Crème fraîche unterrühren
- Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Curry abschmecken
- Dazu passt Reis oder Nudeln

Wir wünschen guten Appetit!

