
Brokkoli-Curry

mit selbst gemachter Currymischung



PORTIONEN

6



DAUER

35 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

400 g Brokkoli
8 Karotten
3 Zwiebeln
60 g Kokosraspeln
3 cm Ingwer
1/2 Limettensaft
2 TL Salz
500 ml Wasser
2 TL Currymischung

Currymischung:

1/2 Teil gemahlener Thymian
1/2 Teil gemahlener Kardamom
1/2 Teil Meersalz
1 Teil Paprikapulver
1 Teil Knoblauchpulver
2 Teile gemahlene Lorbeerblätter
2 Teile gemahlener Kümmel
2 Teile gemahlener Koriander
3 Teile Kurkumapulver

BESCHREIBUNG

Eine selber zusammengestellte Gewürzmischung gibt diesem Curry mit Brokkoli, Karotten und Kokos ihren besonderen Geschmack. Zum Beispiel zu Vollreis ist dieses Gericht einfach zubereitet und doch voll von Nährstoffen und Vitaminen.



ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli in kleine Röschen zerschneiden.
2. Die klein geschnittenen Karotten und Zwiebeln in 500 ml Wasser 20 Minuten dünsten.
3. Die Brokkoli-Röschen dazugeben und weitere 10 Minuten dünsten, anschließend den Brokkoli aus dem Topf holen.
4. Die Kokosraspeln im Mixer fein mahlen.
5. Die gedünsteten Karotten und Zwiebeln sowie die restlichen Zutaten zu den Kokosraspeln geben und cremig mixen.
6. Die Brokkoli-Röschen vorsichtig in der Creme unterheben.
7. Mit Vollkornreis servieren.