

BROKKOLI, KAROTTEN UND PILZE IN KOKOS CURRY CREME

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kl. rote Chilischote
- 400g Brokkoli
- 300g Karotten
- 200g Champignons
- 150g TK-Erbesen
- 2 TL rotes Currypulver
- 1dl Kokosmilch
- 1dl Bouillon
- 1 Zitrone
- 3 EL Creme fraiche
- 1 Prise Salz
- 1 Schuss Öl
- 1 EL Petersilie oder Koriander



Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote putzen und fein hacken.
2. Übriges Gemüse putzen, Brokkoli in Röschen zerteilen, Karotten und Champignons in dünne Scheiben schneiden.
3. In einem flachen Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin zuerst bei milder Hitze andünsten, dann unter Rühren goldgelb braten. Knoblauch, Chili und Currypulver dazugeben, unter Rühren kurz anrösten.
4. Brokkoli und Karotten dazugeben, leicht salzen, unter Rühren kurz anbraten. Erbsen zugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsesuppe aufgießen, mit 1/2 TL abgeriebener Zitronenschale würzen, zudecken und 8 Minuten leicht kochen.
5. Champignons zugeben und 4 Minuten leicht kochen. Creme fraiche mit 1 Schöpfer Kochflüssigkeit glatt rühren und mit dem Gemüse vermischen. Gemüse mit Salz abschmecken und kurz aufkochen.
6. Gemüse mit 1/2 bis 1 EL Zitronensaft würzen.

Tipps zum Rezept

Mit 2 EL fein gehackten Petersil- oder Korianderblättchen bestreuen und servieren.

