



Brokkoli-Ingwer-Curry mit Kartoffel und Buschbohnen

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Ingwer, frisch | 20 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Karotten | 4 St. |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Öl | 2 EL |
| Currypulver | 3 TL |
| Gemüsebrühe | 1 L |
| Brokkoli | 2 St. |
| Buschbohnen | 400 g |
| Cashewkerne | 60 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |

Zubereitung

1. Ingwer schälen (Schale mit der Spitze eines Teelöffels abkratzen) und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Ingwer mit Knoblauch und Currypulver ca. 2 Min. anrösten. Danach die Kartoffeln und Karotten zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 18 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe mit Deckel köcheln.
3. Broccoli waschen und die Röschen vom Stiel schneiden. Große Röschen halbieren. Bohnen waschen und Enden abknipsen.
4. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe fettfrei erhitzen. Cashewkerne ca. 2–3 Min. anrösten. Broccoli und Bohnen für die letzten ca. 10 Min. ins Curry geben und mitgaren. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
5. Curry mit Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln anrichten und mit gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls Du Dein Curry etwas dickflüssiger magst, kannst Du einfach 1 TL Stärke in 2 TL kaltem Wasser glattrühren, unter das Curry mischen und zusammen kurz aufkochen lassen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 498 kcal |
| Kohlenhydrate | 84 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 16 g |
| Fette | 13 g |