



Brokkoli-Kartoffel-Curry

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	3 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Paprika, rot	1 St.
Brokkoli	1 St.
Öl	2 EL
Currypulver	2 EL
Gemüsebrühe	600 ml
Kokosnussmilch	400 ml
Cashewkerne	4 EL
Koriander, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Zucker	
Salz	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Ingwer und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und schälen. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Brokkoli waschen und in etwa 2 cm große Röschen schneiden.
2. In den Mixtopf Ingwer, Knoblauch und Zwiebel geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Öl und Curry dazugeben und ohne eingesetzten Messbecher 3 Min./Anbratstufe anbraten.
3. Danach Kartoffeln und Karotten zugeben und 2 Min./Anbratstufe mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosnussmilch ablöschen und 15 Min./Stufe 1/100 °C/Linkslauf auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt köcheln.
4. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe fettfrei erhitzen und Cashewkerne ca. 2–3 Min. anrösten. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limette halbieren und Saft auspressen.
5. Brokkoli und Paprika zum Curry geben und 10 Min./Stufe 1/100 °C/Linkslauf kochen. Anschließend Curry mit Limettensaft, Zucker, Salz und Chili abschmecken. In Schüsseln anrichten und mit gerösteten Cashewkernen und Koriander bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du dein Curry etwas dickflüssiger magst, kannst du einfach 1 TL Stärke in 2 TL kaltem Wasser glatt rühren, unter das Curry mischen und zusammen kurz

aufkochen lassen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	532 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	27 g