



Süßkartoffel-Brokkoli-Curry mit Cashews



Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	800 g
Brokkoli	1 St.
Cashewkerne	4 EL
Öl	3 EL
Currypulver	2 EL
Kokosnussmilch	600 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Brokkoli waschen und kleine Röschen abbrechen oder schneiden. Stiel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne Cashewkerne auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Anschließend auf einen Teller geben.
3. Pfanne erneut auf hoher Stufe mit Öl erhitzen. Brokkoli und Süßkartoffeln ca. 4 Min. anbraten. Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
4. Süßkartoffel-Brokkoli-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	573 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	37 g