

Gemüsecurry mit Kokoscreme

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Kokos-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Möhre(n)
- » 3 Stangen Staudensellerie
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 100g Mungbohnsensprossen
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 30g Ingwer
- » 3 EL Öl
- » 150g Brokkoli
- » 100g Kokosnusscreme
- » 125ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 3 EL Sojasoße
- » 1 EL Currypaste
- » Minze

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Möhren, waschen, putzen und schälen. Sellerie, Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, wie die Möhren in dünne Scheiben bzw. Ringe teilen. Sprossen abbrausen, abtropfen lassen. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer schälen, beides fein hacken und mit den Chilischoten mischen.

2. Das Öl erhitzen. Chilimischung darin unter Rühren kurz anbraten. Das Gemüse zufügen und 2-3min andünsten. Die Sojasprossen dazugeben und unter Rühren weitere 3min garen.

3. Die Kokosnusscreme zerkleinern. Mit Brühe, Sojasoße und Currypaste in einem Topf erhitzen. Die Kokossoße unter das Gemüse ziehen und 1-2min köcheln lassen. Mit Minze garnieren.

Nährwerte: 250kcal/E7g/F20g/KH11g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003

Rezept-Nr: 722

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke