

Brokkoli-Pfanne in Curry-Soße

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Brokkoli
- » 250g Zartweizen
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Cocktailtomaten
- » 4 Zwiebel(n)
- » 2 EL Öl
- » 1 EL Tomatenmark
- » 500g Instant-Gemüse-Brühe
- » 150ml Milch
- » 3 TL Curry
- » 2 EL Soßenbinder
- » 40g Parmesan
- » Basilikum

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zartweizen und Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 10min garen. Anschließend abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten putzen, waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in gleichmäßige Spalten schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin ca. 2min andünsten. Brokkoli und Zartweizen zufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen. Curry und Tomatenhälften zufügen und ca. 4min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Soßenbinder binden. Käse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikum garniert servieren.

Nährwerte: 390kcal/E16g/F10g/KH57g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005

Rezept-Nr: 1549

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke