

Milz-Familienrezept: Brokkoli, Karotten und Pilze in Kokos Curry Sauce

Für zwei Personen:

zwei Zwiebeln, drei Knoblauchzehen, 400 g Brokkoli, 300 g, Karotten, 300 g Champignons, 150 g Erbsen, 2 TL Curry, 200 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, 3 EL Crème fraîche und eine Zitrone zum Verfeinern.

Zwiebeln grob schneiden, Knoblauch pressen. Brokkoli in Röschen teilen, Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden, Karotten und Champignons ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Knoblauch und Curry dazugeben und kurz anrösten. Brokkoli und Karotten dazugegeben, kurz anbraten und salzen. Die Erbsen dazugeben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen, mit 1/2 TL abgeriebener Zitronenschale würzen, zudecken und 8 min leicht kochen.

Dann geht die Aufmerksamkeit wieder zum Topf: Champignons zugeben und 4 min kochen. Crème fraîche mit 1 Suppenkelle Kochflüssigkeit glatt rühren und mit dem Gemüse mischen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft und Curry verfeinern und abschmecken und nochmal kurz aufkochen lassen: Fertig ist eines unserer Lieblingsrezepte für die ganze Familie – lecker und vitaminreich.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

