

ROTE BETE AUS DEM OFEN

Allns to sien Tiet

BROKKOLI

SAISON VON JUNI BIS NOVEMBER

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 BROKKOLI
3 MÖHREN
150 G ZUCKERSCHOTEN
1 ZWIEBEL
1 KNOBLAUCHZEHE
1 EL ÖL
100 ML GEMÜSEBRÜHE
400 ML KOKOSMILCH
1 TL CURRY
SALZ UND PFEFFER
KORIANDER (GEMAHLEN)
KURKUMA (GEMAHLEN)
CHILI

ZUBEREITUNG:

1. BROKKOLI WASCHEN UND IN RÖSCHEN TEILEN. MÖHREN PUTZEN, HALBIEREN UND KLEINSCHNEIDEN. ZUCKERSCHOTEN WASCHEN UND GGF. HALBIEREN. ZWIEBEL UND KNOBLAUCHZEHE SCHÄLEN UND FEIN WÜRFELN.
2. ÖL IN EINEM WEITEN TOPF ERHITZEN. ZWIEBELN UND KNOBLAUCH GLASIG DÜNSTEN. GEMÜSE HINZUGEBEN UND CA. 3 MINUTEN BRATEN.
3. DAS GEMÜSE MIT GEMÜSEBRÜHE UND KOKOSMILCH ABLÖSCHEN. MIT CURRY, SALZ, PFEFFER, KORIANDER, KURKUMA UND CHILI NACH BELIEBEN WÜRZEN.
4. ALLES FÜR 15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.
5. DAZU PASST NAAN BROT, REIS ODER BULGUR.

