



Brokkoli-Ingwer-Curry mit Kartoffeln und Busch-Bohnen

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	4 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Öl	2 EL
Currypulver	3 TL
Gemüsebrühe	1 L
Brokkoli	2 St.
Buschbohnen	400 g
Cashewkerne	60 g
Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne

1. Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Ingwer mit Knoblauch und Currypulver ca. 2 Min. anrösten. Danach die Kartoffeln und Karotten zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 18 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt köcheln.
3. Brokkoli waschen und die Röschen vom Stiel schneiden. Große Röschen halbieren. Bohnen waschen und Enden abknipsen.
4. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe fettfrei erhitzen. Cashewkerne ca. 2–3 Min. anrösten. Brokkoli und Bohnen für die letzten ca. 10 Min. ins Curry geben und mitgaren. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

5. Curry mit Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In Schüsseln anrichten und mit gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Falls du dein Curry etwas dickflüssiger magst, kannst du einfach 1 TL Stärke in 2 TL kaltem Wasser glattrühren, unter das Curry mischen und zusammen kurz aufkochen lassen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	498 kcal		
Kohlenhydrate	84 g	Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	18 g	Fette	13 g