

Brokkoli-Ingwer-Curry mit Kartoffeln und Buschbohnen

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 |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne

1. Ingwer schälen (Schale mit der Spitze eines Teelöffels abkratzen) 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 die Kartoffeln und Karotten darin ca. 2–3 Min. anbraten. Dann Ingwer, Knoblauch und Currypulver zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. leicht anrösten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 18 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt köcheln.
3. Inzwischen den Brokkoli waschen und die Röschen vom Stiel schneiden. Große Röschen halbieren. Bohnen waschen und die 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 |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 16 g |
| Fette | 13 g |