



Schnelles Tomaten-Brokkoli-Curry

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brokkoli	1 St.
Karotten	3 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Currypulver	3 TL
Salz	
Tomatenmark	1 TL
Gemüsebrühe	500 ml
Schlagsahne	150 g
Tomaten, gehackt	400 g
Jasminreis	300 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Brokkoli gründlich waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin vorbereitetes Gemüse ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Currypulver, Salz und Tomatenmark zugeben, ca. 1–2 Min. mitrösten und mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Gehackte Tomaten zufügen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist und das Curry eine sämige Konsistenz erhält.
3. Derweil in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und anschließend mit geschlossenem Deckel ca. 12–15 Min. gar köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beides in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	481 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	10 g