




# 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	2 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	479 kcal		
Kohlenhydrate	89 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	13 g	Fette	10 g