Rezept

SiS Gemüsecurry

Ein Rezept von SiS Gemüsecurry, am 28.04.2024

Zutaten

400 g	Austernpilze
200 g	Zucchini
200 g	Mungobohnensprossen
	1-2 EL rote Currypaste
	Salz
2	Tomaten
200 g	Brokkoli
200 ml	Kokosmilch
3	Stängel Koriandergrün
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Austernpilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten, die Zucchini und den Brokkoli waschen und putzen. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten und den Brokkoli in Stücke, die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Mungobohnensprossen unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

2. Die Kokosmilch in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, die rote Currypaste einrühren, und die Zucchini- und Brokkolistücke dazugeben. ca. 5 Min. kochen lassen. Dann das restliche Gemüse zufügen und nochmals 2-3 Min. köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriandergrün bestreut servieren.