

Rezept

Bratkartoffelcurry mit Brokkoli und Joghurt

Ein Rezept von Bratkartoffelcurry mit Brokkoli und Joghurt, am 25.04.2024

Zutaten

Salz	750 g	Brokkoli
4 Knoblauchzehen	1 Stück	Ingwer (ca. 5 cm)
1 Bund Frühlingszwiebeln	350 g	Tomaten
1 Bund Thai-Basilikum	750 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
3 EL Sonnenblumenöl	2-3 EL	Currypaste (aus dem Asienladen oder selbst gemacht)
4 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen, den Stiel schälen und in Scheiben schneiden. Beides im Salzwasser 2 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch und Ingwer schälen und beides in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Das Thai-Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter zerzupfen. Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. In einer großen beschichteten Pfanne oder dem Wok das Öl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze zugedeckt in etwa 15 Min. goldbraun braten. Dabei den Deckel so auflegen, dass noch ein wenig Dampf entweichen kann, und die Kartoffeln immer wieder schwenken oder umrühren. Dann die Currypaste, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Tomaten und Brokkoli dazugeben und unter Rühren 5 Min. mitgaren. Das Bratkartoffelcurry mit Salz und Pfeffer würzen und mit Thai-Basilikum bestreuen. Das Curry auf Tellern anrichten und jeweils mit 1 EL Joghurt servieren.