

Rezept

Brokkoli-Curry mit Erdnüssen

Ein Rezept von Brokkoli-Curry mit Erdnüssen, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Brokkoli	150 g grüner Spargel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 cm frischer Ingwer	2 EL Erdnüsse (ungesalzen)
2 EL Öl	1/2 TL Cayennepfeffer
1 Msp. Korianderpulver	1/2 TL Kurkuma
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	1 EL grüne Curry-Paste (Asialaden)
1 Dose Kokosmilch (400 g)	1 EL Erdnussbutter
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 598 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den grünen Spargel waschen, die Stangen an den unteren Enden schälen und in daumenbreite Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Die Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Mit Cayennepfeffer, Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Die Curry-Paste und die Erdnüsse zugeben und kurz mit anbraten.
4. Die Kokosmilch dazugießen, Erdnussbutter einrühren und alles bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den Brokkoli und den Spargel dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Salzen und zum Schluss nach Belieben mit den Gewürzen aus der Zutatenliste abschmecken.