

Rezept

Brokkoli-Linsen-Curry

Ein Rezept von Brokkoli-Linsen-Curry, am 26.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 rote Chilischote
1 EL Öl	100 g rote Linsen
1 TL rote Currypaste	200 g fettreduzierte Kokosmilch
350 g Brokkoli	Salz
30 g Cashewkerne	2 EL Zitronensaft
½ TL Chilipulver	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 21 g F, 42 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Linsen und Currypaste ca. 2 Min. mitbraten. Mit 100 ml Wasser und Kokosmilch aufgießen und zugedeckt aufkochen.
2. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in 1-2 cm große Röschen teilen. Die Stiele schälen und 1 cm groß würfeln. Beides zum Curry geben. Das Curry mit Salz würzen, gut durchrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze 8-10 Min. garen.
3. Währenddessen die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zitronensaft und Chilipulver verrühren. Die Cashews vom Herd nehmen und den Chili-Zitronensaft untermischen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken, in zwei Schalen anrichten, mit den Cashews bestreuen und servieren.