

Rezept

Brokkoli mit Kokos und Garam Masala

Ein Rezept von Brokkoli mit Kokos und Garam Masala, am 17.04.2024

Zutaten

1 kg frischer Brokkoli	1-2 Zwiebeln (100 g)
2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer
1 EL Butterschmalz	1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer aus der Mühle	250 ml Kokosmilch
1-2 TL Garam Masala	3-4 EL Kokosraspel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele schälen und in 1/2 cm große Scheibchen schneiden. Brokkoliröschen waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen, fein würfeln, 2 TL abmessen.
2. Butterschmalz im Wok erhitzen. Kreuzkümmel 1 Min. anbraten, Zwiebeln zugeben und unter Rühren 2 Min. mitschmoren. Ingwer zugeben, 1 Min. mitschmoren. Knoblauch 30 Sek. mitschmoren.
3. Brokkoli in den Wok geben, salzen, pfeffern und 4-5 Min. unter ständigem Rühren knapp garen. Kokosmilch angießen, etwa 3 Min. köcheln, bis die Kokosmilch etwas eingekocht und sämig ist. Mit Garam Masala bestreuen und gut mischen. Mit Kokosraspeln bestreuen und sofort servieren.