

## Rezept

# Gemüse-Trio mit Curry-Mandel-Sauce

Ein Rezept von Gemüse-Trio mit Curry-Mandel-Sauce, am 31.05.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>300 g</b> Möhren	<b>300 g</b> Brokkoli
<b>200 g</b> Lauch	<b>1 EL</b> Rapsöl
<b>1 EL</b> Currypulver	<b>400 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose bzw. Packung)
<b>80 g</b> gemahlene Mandeln	<b>2 EL</b> Crème fraîche
<b>200 ml</b> Gemüsebrühe	Salz
Cayennepfeffer	<b>1 EL</b> gehacktes Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 470 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und beides hacken. Die Möhren schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen.
2. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Currypulver untermischen und kurz anrösten. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Mandeln und Crème fraîche mit dem Mixstab fein pürieren.
4. Die Gemüsebrühe in einem flachen Topf zum Kochen bringen. Möhren, Brokkoli und Lauch dazugeben und zugedeckt bei milder Hitze bissfest garen.
5. Die Curry-Mandel-Sauce zugießen und unterrühren. Das Gemüse in der Sauce noch einige Minuten köcheln, bis die Sauce sämig wird. Das Currygericht mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, mit Koriandergrün garniert servieren.