

Rezept

# Grünes Maultaschen-Curry

Ein Rezept von Grünes Maultaschen-Curry, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)	<b>200 g</b> Brokkoli
<b>100 g</b> grüne extrafeine Bohnen	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1 EL</b> Erdnussöl	<b>1 TL</b> grüne Currypaste
<b>150 ml</b> Gemüsebrühe	<b>100 g</b> TK-Erbsen
<b>200 g</b> Kokosmilch	<b>1 EL</b> Limettensaft
<b>200 g</b> vegane Maultaschen	Salz (nach Belieben)
Pfeffer (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 10 g F, 15 g EW, 39 g KH

## Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Den Brokkoli waschen. Den dicken Stiel abschneiden, schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Übrigen Brokkoli in Röschen teilen. Bohnen putzen, waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
2. Erst den Wok, dann das Öl darin erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Bohnen, Brokkoliwürfel und -röschen darin 4 Min. braten. Die Currypaste einrühren und ca. 15 Sek. mitbraten. Die Brühe angießen. Das Gemüse zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Frühlingszwiebeln und gefrorene Erbsen zugeben. Kokosmilch und Limettensaft einrühren. Die Maultaschen dazugeben und das Curry zugedeckt 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf zwei Tellern anrichten.