

Rezept

Grünes Maultaschen-Curry

Ein Rezept von Grünes Maultaschen-Curry, am 29.09.2023

Zutaten

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	200 g Brokkoli
100 g grüne extrafeine Bohnen	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Erdnussöl	1 TL grüne Currypaste
150 ml Gemüsebrühe	100 g TK-Erbsen
200 g Kokosmilch	1 EL Limettensaft
200 g 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.