

Rezept

## SiS Gemüsecurry

Ein Rezept von SiS Gemüsecurry, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>400 g</b> Austernpilze	<b>2</b> Tomaten
<b>200 g</b> Zucchini	<b>200 g</b> Brokkoli
<b>200 g</b> Mungobohnensprossen	<b>200 ml</b> Kokosmilch
1-2 EL rote Currypaste	<b>3</b> Stängel Koriandergrün
Salz	Pfeffer

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

### Zubereitung

1. Die Austernpilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten, die Zucchini und den Brokkoli waschen und putzen. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten und den Brokkoli in Stücke, die Zucchini in Scheiben schneiden. Die Mungobohnensprossen unter kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Kokosmilch in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, die rote Currypaste einrühren, und die Zucchini- und Brokkolistücke dazugeben. ca. 5 Min. kochen lassen. Dann das restliche Gemüse zufügen und nochmals 2-3 Min. köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriandergrün bestreut servieren.