

KARTOFFEL–BROKKOLI–CURRY MIT LINSEN UND KOKOSMILCH

ZUTATEN

(FÜR 4 PORTIONEN)

- 1 Zwiebel
- 20ml Öl
- 1 Dose Kokosmilch, fettreduziert à 400 g
- 600ml Gemüsebrühe
- 2 TL gelbe Currypaste
- 1 rote Paprikaschote
- 500g Brokkoliröschen
- 900g Kartoffeln
- 130g rote Linsen
- etwas Salz



ZUBEREITUNG

1. Zwiebel klein schneiden, mit Öl in einem Topf andünsten. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Currypaste zugeben und 5 min. köcheln lassen.
2. Dann die Brokkoliröschen und die kleingeschnittene Paprika zugeben und für 5 Min. mitgaren.
3. Die roten Linsen zugeben und für weitere 10 min. leicht köcheln lassen.
4. In einem anderen Topf in der Zeit 900g Kartoffeln (geschält, gewürfelt) in Salzwasser für 25 min. garen.
5. Anschließend alles zusammenmischen, evtl. mit etwas Salz abschmecken und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kalorien 452 • Eiweiß 17,8g • Fett 13,0g • Kohlenhydrate 60,0g • Ballaststoffe 13,8g