



Brokkolicurry mit roten & Linsen



Zutaten

für eine Person

- › 200 g Brokkoli
- › 1 Zwiebel
- › 1 Karotte
- › 2 EL rote Linsen
- › 6 Cashewnüsse
- › 1 TL Sonnenblumenöl
- › 200 ml Gemüsebrühe
- › 4 EL Kokosmilch
- › 2 TL Currypulver
- › Salz und Pfeffer

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Karotte schälen und in Stifte schneiden. Den Brokkolie in Röschen teilen.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Zwiebel mit dem Currypulver anbraten.

Nach ca. 3 Minuten kommen die Karottenstifte dazu. Alles nochmals anbraten und dünsten.

Nun kommen die Linsen, der geschnittene Brokkoli und Salz und Pfeffer dazu und alles wird mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch abgelöscht. Mit einem Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nüsse fettfrei in einer kleinen Pfanne anrösten und anschließend klein hacken.

Das fertige Gemüse auf einem Teller anrichten und mit den Nüssen bestreuen.

