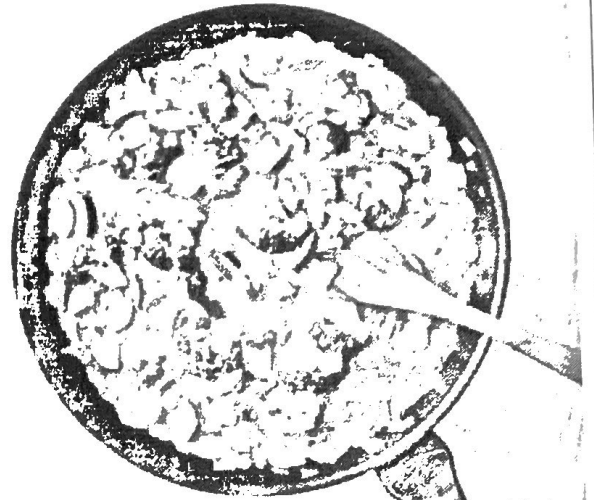


# CURRY MIT KOKOSMILCH

FERTIG IN: 35 MINUTEN

PORTIONEN: 6 PORTIONEN

KALORIEN: 320.4KCAL



VEGGIE♥EINHORN

## ZUTATEN

- 1350 bis 1500 g  
Gemüse z.B. 450 g  
Brokkoli, 1.5 gelbe  
Paprika, 1.5 rote  
Paprika und 1.5  
Zucchini
- 1.5 Zwiebeln ca. 150  
bis 225 g
- 1.5 Zehe Knoblauch
- 3 EL Öl
- 1.5 bis 3 TL rote  
Currypaste *Gelbe oder  
grüne Currypaste geht  
auch.*
- 1.5 Dose Kokosmilch  
600 ml
- 2.25 EL Gemüsebrühe  
Pulver
- Salz und Pfeffer
- 4.5 EL gehackte  
Petersilie *tiefgekühlt*

## ANLEITUNGEN

1. **Gemüse** in kleine Stücke schneiden.  
  
z.B. 450 g Brokkoli, 1.5 gelbe Paprika, 1.5 rote  
Paprika und 1.5 Zucchini  
  
*Du brauchst ca. 1350 g bis 1500 g  
Gemüsestücke.*  
  
(Tiefgekühltes Gemüse geht auch.)
2. 1.5 **Zwiebel** schälen und fein würfeln  
  
*Ca. 150 bis 225 g Zwiebelwürfel*
3. 1.5 Zehe **Knoblauch** schälen und pressen.
4. In einer großen Pfanne 3 EL **Öl** erhitzen.
5. Die **Zwiebelwürfel** 3 Minuten andünsten.
6. Den gepressten **Knoblauch** und 1.5 bis 3 TL  
**rote Currypaste** zufügen.  
  
*(Gelbe oder grüne Currypaste geht auch.)*  
  
Eine halbe Minute mit anbraten.  
  
Dabei alles gut umrühren.
7. Das **Gemüse** zufügen.