

Broccolicurry mit roten Linsen

9 6 6 SmartPoints Wert pro Portion



Gesamtzeit: 30 min

Zubereitungsdauer: 15 min

Garzeit: 15 min **Portion(en):** 1

Schwierigkeitsgrad: Leicht



Zutaten

Zwiebel/n

1 Stück, klein

Karotten/Möhren

1 Stück, klein

Erdnussöl

1 TL

Currypaste

2 TL, gelb

Linsen, trocken

2 EL, rot

Broccoli

200 g, (TK)

Kokosmilch,

fettreduziert *oder auch nicht*

3 EL

Gemüsebrühe, zubereitet

200 ml, (1 TL
Instantpulver)

Cashewnüsse, Natur

6 Stück

Jodsalz

1 Prise(n)

Pfeffer

1 Prise(n)

Anleitung

- 1** Zwiebel schälen und würfeln. Karotte schälen und in Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Currypaste, Zwiebelwürfel und Karottenstifte darin ca. 3 Minuten anbraten.
- 2** Linsen und Broccoliröschen dazugeben, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und mit Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Cashewnüsse fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 1-2 Minuten rösten und grob hacken. Broccolicurry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cashewnüssen bestreut servieren.