

Abendessen

Dreierlei Curry



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 474-500 kcal **

Kohlenhydrate: 23-26 g

Proteine: 23-42 g

Fette: 21-31 g

Zutaten (für 1 Portion):

- 150 g Tofu oder 1 Hähnchenbrustfilet (ca. 150 g) oder 80 g fettarmen Schafskäse
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/2 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Handvoll Champignons
- 1/2 Brokkoli
- 100 ml Kokosmilch
- 100 ml heißes Wasser
- 1 TL Currypulver
- 5 ml Kokosöl



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Gemüse abwaschen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Champignons vierteln. Paprika in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln glasig andünsten. Rote Currypaste mit in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Currypulver dazugeben und auch einen Moment mit anbraten.
3. Jetzt die gewünschte Eiweißquelle (bis auf den Schafskäse, der wird über das fertige Curry gegeben) dazugeben und etwa 3 Minuten mit anbraten.
4. Das Gemüse hinzufügen und ebenfalls 3 Minuten scharf anbraten. Dann mit Kokosmilch ablöschen und 100 ml Wasser dazugeben. Das Curry mit geschlossenem Deckel 10 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen. Dann den Brokkoli hinzugeben und nochmals 4 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. *Wenn Schafskäse als Eiweißquelle gewählt wurde, diesen jetzt über das Curry bröseln.*

Tipp: Dieses Rezept kannst du dir super für 2-3 Tage vorbereiten und im Kühlschrank lagern! Curry ist so wandelbar: Probier gerne mal andere Gemüsesorten wie Blumenkohl, Pastinaken oder auch Kürbis aus! Auch eignen sich Linsen hervorragend als Eiweißquelle!