



Indisches Hochzeitscurry

Zubereitung

- Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Karotten putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Chilischote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden.
- Die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Nach 3 Minuten Karotten und Zucchini dazugeben und mit-garen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- Chiliwürfel in Bona Pflanzenöl kurz anrösten. Das Hochzeits-Curry dazugeben und ca. 3 Minuten rühren. Die Kokosmilch dazugießen und kurz aufkochen lassen. Das restliche Gemüse unterheben und kurz mitkochen lassen und anschließend servieren.

Tipp: Reis oder Couscous passt perfekt dazu.

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Sabrina Steidl.

Zutaten

- 1 Brokkoli
- 1 große Zucchini
- 3 Karotten
- 4 große Mangoldblätter
- 3 EL Schuhbecks Indisches Maharadja Hochzeitscurry
- 2 EL BONA Pflanzenöl
- 1 Chilischote
- 400 ml Kokosmilch