

GRÜNES CURRY

FÜR 4 PORTIONEN

ZEIT 40 Minuten

ZUTATEN:

500 g Brokkoli
200 g grüne Bohnen
200 g Mini-Maiskolben
300 g Mangold
200 g Lauch
2 EL Sonnenblumenöl
2 Stücke Ingwer ganz
3 TL Brecht Curry Sweet Bengal
2 TL Brecht Curry Thai Hot
400 ml Wasser
2 TL Brecht Kräuter-Meersalz plus+
150 g Crème fraîche



ZUBEREITUNG

Zubereitung Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Bohnen an den Enden abschneiden, waschen und in ca. 2 cm lange, Abschnitte schneiden.

Mini-Maiskolben waschen und halbieren. Mangold waschen. Stiele abschneiden und in 3 cm lange Streifen schneiden, Blätter nur grob zerteilen. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Lauch, Mangoldstiele und Bohnen zugeben, andünsten, dann Ingwerstücke und die Currys zufügen und mit Wasser ablöschen. Ca. 10 Minuten garen, dann Brokkoliröschen, Mangoldblätter und Mini-Maiskolben zugeben.

Noch 5 Minuten mitkochen, dann Salz und Crème fraîche unterrühren und sofort zu Kartoffeln oder Reis servieren.