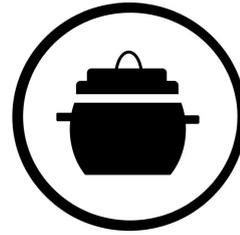


# Blumenkohl Broccoli Curry



4 Portionen



Vorbereitung  
20 Minuten



Vegan



30 Min  
kochen



Laktose\*  
frei



Gluten  
frei

½ Blumenkohl  
½ Broccoli  
2cm Ingwer  
6 Champignons  
2EL Olivenöl  
1 Limette (Saft davon)

Blumenkohl und Broccoli waschen und die Röschen vom Stiel entfernen. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons kurz abspülen und in Scheiben schneiden. In einem Wok mit Olivenöl das Gemüse kurz anbraten und mit Limettensaft ablöschen.

½ L Kokosmilch  
1 TL Gelbes Curry  
1 TL Kurkuma  
Salz und Pfeffer nach belieben

Dann die Kokosmilch und die Gewürze hinzufügen und das Curry auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Wer mag und noch Quinoa oder Reis im Kühlschrank hat, kann es gerne ebenfalls hinzufügen. Das Curry kann auch mit grünem oder rotem Curry zubereitet werden. Es schmeckt so oder so ;-)

