

HEALTH+

GESUND & GUT!

REZEPT DES
MONATS.



Zutaten

Einen halben frischen Brokkoli | eine halbe gelbe sowie rote Paprika | eine Zwiebel | einen Lauchzwiebel Strauch | ¼ Limette | 50 Gramm grüne Bohnen | 250 Gramm Sahne (alternativ vegane Sahnealternative) | Rosa Kristallsalz & Currygewürz

Zubereitung

Vorbereitung: 15 Min | Garzeit: 20 Min | Ruhezeit: 10 Min | Gesamtzeit: 45 Min

1. Wasche nun dein Gemüse und tupfe es trocken. Dann schneidest du es in mundgerechte Stücke und streifen - die Zwiebel hacken und im Erdnussöl anbraten - nun das Gemüse dazu geben und gut anbraten.
2. Dann alles mit reichlich Curry würzen, Sahne drüber gießen und aufkochen lassen. (hier kannst du gerne eine vegane Sahnealternative verwenden)
3. Die Brokkoli-röschen hinzugeben und für 15-20 Minuten sanft köcheln lassen.
4. Dein Curry kannst du nun entweder mit Reis oder mit Kartoffeln genießen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

**SCHLÜSSEL ZUM
ERFOLG**

