

Obst-Gemüse-Curry



Zubereitungszeit: 30 min.
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten (2 Personen)

• Zutaten

- Tomatenfruchtfleisch in Stücken 1000g 80 g
- Birne 30 g
- Brokkoli 20 g
- Curry n. B.
- Ingwer 20 g
- Karotten 40 g
- Knoblauch 1 Zehe
- Mandelmilch 300 g
- Mango 30 g
- Palmkohl 20 g
- Peperoni n. B.
- Petersilie n. B.
- Sellerie 20 g
- Zwiebel 40 g

Für dieses Rezept haben wir verwendet:



Zubereitung

1. Das zuvor geputzte Gemüse und Obst grob zerkleinern. Den Ingwer und die Peperoni fein schneiden.
2. Eine Pfanne mit nativem Olivenöl extra erhitzen und den gesamten Gemüse-Obst-Mix hineingeben.
3. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, 5 Minuten anbraten, danach die Mandelmilch und die **Tomaten** hinzufügen.
4. 10 Minuten auf kleiner Flamme fertig garen.