Pomito

Obst-Gemüse-Curry



Vorbereitungszeit: 30 min
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

- 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

Vorbereitung

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.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 80 g

