

Brokkoli-Curry

Zutaten für ca. 3 Portionen

1 Brokkolistrunk inkl. Röschen (ca. 500 g)

1 Dose geschälte Tomaten

2 Zwiebeln

1 EL Erdnussbutter

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

2 TL Currypulver

1 TL Kurkuma

1/2 TL Zimt

1 kleine Chilischote

1 Becher griechisches Joghurt (10% Fettgehalt)

Eine Handvoll gehackte ungesalzene Erdnüsse

(zum Servieren: Basmatireis oder Brot)



Zubereitung:

Die Zwiebel in Ringe schneiden, Chilischote fein hacken.

Kreuzkümmel und Zwiebel in etwas Öl kurz anrösten bis die Zwiebeln goldig sind, dann den Chili dazugeben.

In der Zwischenzeit den Brokkoli in einem Dämpfeinsatz bissfest kochen danach kurz mit eiskaltem Wasser abspülen, damit er nicht weitergart.

Die Zwiebel mit den Dosentomaten aufgießen.

Die restlichen Gewürze unterrühren, alles ca. eine Viertelstunde köcheln lassen.

Die Erdnussbutter und das Joghurt unterrühren, den Brokkoli dazugeben und kurz mitwärmen.

Auf Tellern mit Basmatireis oder Brot anrichten, die gehackten Erdnüsse drüberstreuen.