

Süßkartoffel-Curry mit Brokkoli

Zubereitungszeit **20 Minuten**

Kalorien pro Portion **590**



Zutaten für 4 Personen

None:

- 500 g Brokkoli
- 2 Zucchini
- 800 ml Kokosmilch
- 2 EL Pflanzenöl
- 0 Currypulver
- 0 frisch gemahlener Pfeffer
- 0 Koriander, gemahlen
- 500 g Süßkartoffeln
- 7 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zubereitung:

1. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und waschen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini ebenfalls in Würfel schneiden.
2. Brokkoli, Süßkartoffeln und Zucchini in erhitztem Öl anbraten. Mit 2 TL Curry bestäuben und anschwitzen. Kokosmilch angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen.
3. Süßkartoffel-Curry mit Sojasauce, Curry, Pfeffer und Koriander abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps:

- Dazu schmeckt Duftreis, z.B. Jasmin- oder Basmatireis.
- Mit geröstetem Sesam bestreuen.
- Statt mit Currypulver, je nach gewünschter Schärfe mit gelber, roter oder grüner Currypaste würzen.

Guten Appetit!