

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Karfiol-Curry mit Zuckerschoten

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen:

700 g Karfiol

4 Karotten

300 g Kartoffeln

200 g Zuckerschoten

1 rote Chilischote

2 Knoblauchzehen,

Salz, 2 EL Olivenöl, Curry

1 Dose Kokosmilch

1 Bund Schnittlauch zum Garnieren



Zubereitung:

Karfiol in Röschen, Karotten in Scheiben schneiden, Kartoffeln schälen, würfeln mit Karfiol in Salzwasser ca 8 min garen, nach ca. 4 min Karotten und Schoten zugeben. Gemüse abgießen, Wasser auffangen (ca. 600 ml abmessen)

Knoblauch hacken, Chili in Ringe schneiden, in Öl andünsten, Curry zugeben, mit Kokosmilch und Gemüsewasser ablöschen, aufkochen. Mit etwas Maisstärke (mit wenig Wasser verrühren, zugeben) binden, Gemüse zugeben, kurz ziehen lassen, garnieren

Zubereitungszeit: ca. 40 min

Pro Portion: ca. 320 kcal, E: 7g, F 21g, KH: 25 g

(statt Maisstärke kann gerne auch Sauerrahm verwendet werden)