

Brokkoli Curry



Brokkoli Curry

Zubereitungszeit:

25 Minuten (2 – 3 Personen)

Zutaten:

525 gr. Brokkoli
6 Rispentomaten klein
6 Knoblauch-Zehen
1 Zwiebel gross

Gewürzmischung:

1 TL Kurkuma
1 TL Sabji Masala
1 TL Amchoor
1 TL Jeera
1 TL Bockskornkleesamen
1 Gemüse-Bouillon

Zubereitungsanleitung:



Zutaten ...



Gewürzmischung

...



1) Im heissem Oel, Zwiebeln, Knoblauch und Bouillon hinzufügen, rühren bis sich das Bouillon aufgelöst hat.



2) Die Gewürzmischung hinzufügen, rühren.



3) Die Brokkoli's hinzufügen, rühren.



4) Mit 1 1/2 - 2 dl Wasser ablöschen, rühren.



5) Die Rispentomaten hinzufügen, rühren und bei zugedeckter Pfanne 9 Minuten kochen lassen, gelegentlich rühren.



6) Ich wünsche einen Guten Appetit.