



Gemüse-Pfanne mit Kokos-Curry-Sauce

Zutaten

- 150 g Möhren
- 250 g Zucchini
- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 100 g Staudensellerie
- 100 g Zuckerschoten
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 TL Curry
- 375 ml Wasser
- 2 EL Maggi Klare Brühe, Glas
- 165 ml Kokosmilch
- 3 EL Soßenbinder für helle Soßen

Zubereitung

1. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, vierteln und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg halbieren.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Gemüse darin nach und nach anbraten. Mit Curry würzen. Wasser zugießen. Maggi Klare Brühe darin auflösen.
3. Kokosmilch zugießen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Wärmezufuhr offen ca. 6 Min. kochen. Mit Soßenbinder bis zur gewünschten Sämigkeit binden. Dabei gelegentlich umrühren. Dazu passt Basmatireis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	144 kcal
Fett	4 g
Protein	4 g

🕒 25 Minuten

⊕ 4 Portionen