

Sellerie-Curry mit Kokossauce

Zutaten für 2 Personen:

- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Knollensellerie
- 1 EL Öl / etwas Salz, Pfeffer
- 1 Chilischote
- 50 g Champignons
- 2 TL Limettensaft
- 200 g Brokkoli
- 2 EL Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Stiele Koriander
- 1 EL Curry



Zubereitung:

1. Zwiebel, Sellerie, Brokkoli und Champignons klein schneiden. Knoblauch und Chili hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl andünsten. Restliches Gemüse zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Koriander würzen, danach mit Brühe, Kokosmilch und Limettensaft ablöschen. Circa 20 Minuten zugedeckt garen. Abschmecken. Koriander hacken und darüber streuen.

Pro Person:

- 150 kcal
- 7 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 11 g Kohlenhydrate