



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Broccoli in Curry-Mandelsoße

- 40 g GEFRO Helle Soße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 2 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Broccoli
- Salz
- 300 g Kirschtomaten
- 80 g Mandeln, gehackt
- 400 ml Milch, 1,5 %
- 100 g Schmand, 20 % Fett

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Broccoli in Curry-Mandelsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett 47,7 g Kohlenhydrate 21,2 g Eiweiß 16,7 g Ballaststoffe
460 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 kg festkochende Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

1 kg Broccoli putzen und in Röschen teilen.

2 Gemüse garen:

Die Kartoffelwürfel und die Broccoliröschen getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

300 g Kirschtomaten halbieren und beiseitestellen.

3 Soße zubereiten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen.

Zwiebelstreifen und gehackten Knoblauch darin andünsten.

80 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und anschließend in den Topf geben.

4 Mandel-Currysoße anrühren:

400 ml Milch (1,5 % Fett) zugießen, erwärmen und 40 g GEFRO Helle Soße einrühren.

Unter Rühren aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

100 g Schmand (20 % Fett) unterrühren und die Soße mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry abschmecken.

5 Alles vollenden:

Die halbierten Kirschtomaten, die Broccoliröschen und die Kartoffelwürfel in die Mandel-Currysoße geben und vorsichtig erhitzen.

6 Anrichten & Servieren:

Das Gericht auf Tellern anrichten und heiß servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Geröstete Mandelblättchen oder ein Spritzer Limettensaft geben dem Gericht eine frische Note und runden den Currygeschmack harmonisch ab.

Variante 1: Für eine vegane Version Schmand einfach durch Kokosmilch ersetzen - das verstärkt den exotischen Geschmack.

Variante 2: Wer es würziger mag, gibt etwas GEFRO Würzmischung Paprika Chili in die Soße.