

Rezept von Dr. Christian Matthai, Ernährungsmediziner

Gemüse-Curry-Wok

20 Minuten/leicht



Zutaten für 2 Personen:

100 g Brokkoli, 100 g Karfiol, 1 Knolle frischer Ingwer, 2 Karotten, 2 Tomaten, 4 getrocknete Chilischoten, 1 TL Currypulver, 250 ml fettarme Kokosmilch.

Zubereitung:

Die Brokkoliröschen und die Karfiolröschen in wenig Wasser dünsten. Sie sollten danach noch bissfest sein. Die Karotten in dünne Späne reiben und im Wok mit etwas Olivenöl weich braten. Ingwer schälen, klein schneiden zugeben und mitbraten. Die Tomaten, den Chili, den Brokkoli und den Karfiol dazugeben. Das Ganze mit der mageren Kokosmilch und dem Currypulver etwas einkochen lassen.

Info:

Das in der Chilischote enthaltene Capsaicin erhöht den Stoffwechsel