

Asiatische Kokos-Curry-Gemüse Pfanne

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Karotten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Champignons
- 1 Brokkoli
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Becher Sahne
- Sojasoße
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Öl
- 1 Brühwürfel
- 1 Packung Mie-Nudeln

Rezept:

1. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen.
2. Das Gemüse putzen bzw. schälen. Die Paprika, die Karotten und die Champignons in Streifen schneiden, den Brokkoli in kleine Röschen schneiden, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
3. Etwas Öl in einem Wok (oder einer Pfanne) erhitzen. Das Gemüse zugeben und mit Salz & Pfeffer würzen. Etwa 5-7 Minuten anbraten, so dass das Gemüse noch bissfest ist. Dann die Kokosmilch und die Sahne zugeben. Mit Curry, dem Brühwürfel, Sojasoße und evtl. noch etwas Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Nudeln zugeben, alles mischen und ca. 3-5 Minuten leicht köcheln lassen. Heiß servieren.

Dazu passt gut ein großer gemischter Salat.

Fazit:

Das Gericht schmeckt hervorragend und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können beim Kochen helfen, beispielsweise beim Gemüse putzen, schälen, kleinschneiden und anbraten, so wie beim Kleinschneiden der Zutaten für den Salat. Gemüse könnt ihr nach Lust und Laune verändern oder ergänzen