



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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 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 finden Sie 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				

Broccoli in Curry-Mandelsoße

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:

- Tipps:** 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.