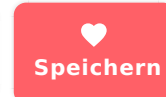


... > Spezielles > Ernährungskonzepte > INFORM-Empfehlung

# Kartoffel-Brokkoli-Curry mit Kokosmilch



★★★★☆ **4.47** (822 Bewertungen)

 **400** Kommentare

 25 Min.  simpel  26.11.2007  646 kcal

---

## Weitere Rezepte - genauso gut!

---

## Zutaten

4



Portionen

750 g Kartoffel(n)

500 g Brokkoli

1 Zwiebel(n)

2 EL Öl

1 Dose Kokosmilch, (400 ml)

400 ml Gemüsebrühe

1 EL Currypaste, rote

100 g Linsen, rote

Salz

---

## Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
646	18,30 g	42,62 g	46,77 g

---

## Zubereitungstipps

---

---

## Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 25 Minuten

🕒 Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln kurz anbraten. Currypaste, Kokosmilch und Gemüsebrühe zufügen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen. Brokkoli und Linsen unterrühren und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Curry abschmecken.

## Rezept von

[alexandradugas](#)

**Weitere Rezepte von alexandradugas**

**Mehr >**

---

---

## **Tipps & Trends**

---

---

## Video Empfehlungen

---

## Markenrezepte bei Chefkoch

---

## Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

---

29.06.2021 19:43

Adelaide273

Lecker! Fast wie im Rezept gekocht nur die Kokosmilch gegen Sojacuisine getauscht. Uns hat es geschmeckt und gut satt gemacht. Danke fürs Rezept

[Antworten](#)

---

29.06.2021 21:25

alexandradugas

Bitteschön 😊

**Antworten**

---

28.06.2021 18:09

LilaNila

Mega lecker! Hab ich schon ganz oft nachgekocht!!! 6 Sterne!!!

**Antworten**

---

30.06.2021 21:25

alexandradugas

Dankeschön \*

**Antworten**

---

29.06.2021 09:06

alexandradugas

Das ist ja schön.

Lg Alex

**Antworten**

---

---

02.10.2008 06:38

Maisfaser

Ich habe das Rezept gestern Abend zubereitet, einfach super lecker und schnell gekocht werde ich jetzt öfter machen!

gekocht, werde ich jetzt öfter machen.

Etwas variieren musste ich/habe ich:

Ich hatte nur gelbe Currypaste im Haus, außerdem habe ich 2 EL Limettensaft zugegeben, ich finde das peppt den leicht muffigen Geschmack von Curry auf. Von dem Gemüsefond habe ich 500 ml verwendet, da ich auch etwas mehr Kartoffeln hatte und damit der Kokosgeschmack nicht so dominant ist.

Endlich konnte ich auch die lange davor eingekauften roten Linsen verwenden, diese habe ich vorher über 1 Stunde in Wasser eingeweicht und gleich von Anfang an mitgekocht, da eine Garzeit von 20 Minuten auf der Packung beschrieben war.

Dazu gab es Putenbrustspießchen, die leicht scharf gewürzt waren, passte hervorragend dazu!

Auch mein Freund war begeistert! :-)

**Antworten**

---

30.09.2008 22:10

**wohlstandskind**

Hatte leider keine roten Linsen, dafür aber etwas mit Tofu variiert - den habe ich kurz in Sojasaße mariniert, in dünne Scheiben geschnitten und dann mit den Kartoffeln angebraten.

Ein wirklich einfaches und dabei superleckeres Rezept!

**Antworten**

---

26.06.2008 19:48

**wasserschildkroete**

Hallo!

Habe das Rezept gerade ausprobiert!

Perfekt für uns: Gesund und lecker!

Habe versehentlich 2 El Currypaste hinzugegeben... schön scharf :-)

**Antworten**

---

08.12.2007 12:40

**umnaja**

Hallo,

habe heute dein leckeres Gericht nachgekocht u. werde es in Zukunft noch öfter zubereiten.

Danke für das Rezept u. Ib. Grüße

umnaja

**Antworten**

---

08.12.2007 21:04

alexandradugas

Freut mich das es euch geschmeckt hat.

Lg Alex

**Antworten**

---

**Folge uns**



---

## **Unternehmen**

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

## **Quicklinks**



[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

## **Newsletter**

[Zum Newsletter anmelden](#)

## **Wir sind für Dich da**

[FAQ](#)

## **Live Rezeptsuchen**

[appatizer rezepte](#), [baslikumcreme rezepte](#), [gulaschtopf rezepte](#), [hähnchenschnitzel rezepte](#), [johannisbeerkuchen rezepte](#), [kirschkompott rezepte](#), [ofenüse rezepte](#), [schokoladen-sahnetorte rezepte](#), [schokosauce rezepte](#), [übernachtsalat rezepte](#)