

Rezept

Brokkoli-Linsen-Curry mit Spinat, Cashewkernen und Backfisch-Happen

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 45 min



Zutaten

300 g iglo Blatt-Spinat Natur
2 Packungen (á 245 g) iglo Filegro Backfisch-Happen
2 Zwiebeln
1 Stück (ca. 30 g) Ingwerknolle
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 TL Currysauce
1 TL gelbe Currysauce
800 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
200 g rote Linsen
700 g Brokkoli
100 g Cashewkerne
Salz
Pfeffer
Saft von 2 Limetten
1 Beet rote Shiso-Kresse

Zubereitung

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Ingwer und Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer darin andünsten. Currysauce und Currysauce hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Linsen zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
2. Währenddessen den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Brokkoliröschen und **iglo Blatt-Spinat Natur** zur Brühe geben und weitere 5 Minuten garen.
3. **iglo Filegro Backfisch-Happen** im vorgeheizten Ofen nach Packungsanweisung zubereiten. Cashewkerne in einer fettfreien Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Das Linsencurry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. iglo Filegro Backfisch-Happen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem Linsencurry in Schalen anrichten. Mit Kresse und Cashewkernen bestreuen.

Pro Portion ca. 3190 kJ, 760 kcal. E 37 g, F 38 g, KH 62 g