ANDECHSER NATUR



Jogurt-Curry

3 Portionen, 30 Minuten Zubereitungszeit

Zutaten:

300 g braune Champignons
1 rote Zwiebel
1 EL Sesamöl
1-2 EL rote Currypaste
1 EL Currypulver
1 Stück Ingwer
300 ml Wasser
½ TL Salz
1 Brokkoli
1 Glas Kichererbsen
300 g **ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild mit 3,8 % Fett** + etwas als Topping
1 EL Speisestärke
Chilipulver, Salz und Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln

So geht's

1. Champignons vierteln und in einer Pfanne anbraten, bis das Wasser komplett verdampft ist und sie anfangen zu bräunen.

2. Zwiebel in Streifen schneiden, zusammen mit etwas Öl in die Pfanne dazugeben und 5

Minuten andünsten.

3. Currypaste, Currypulver und geriebenen Ingwer hinzufügen und kurz mit anbraten.

4. Mit Wasser ablöschen und Salz dazugeben.

5. Brokkoli in Röschen trennen und zusammen mit den Kichererbsen hinzufügen.

6. 5 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Danach auf niedrige Hitze stellen.

7. Den ANDECHSER NATUR Bio-Jogurt mild mit 3,8% Fett mit Stärke und etwas Sauce vom Curry verrühren. In das Curry einrühren und noch mal kurz aufkochen.

8. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

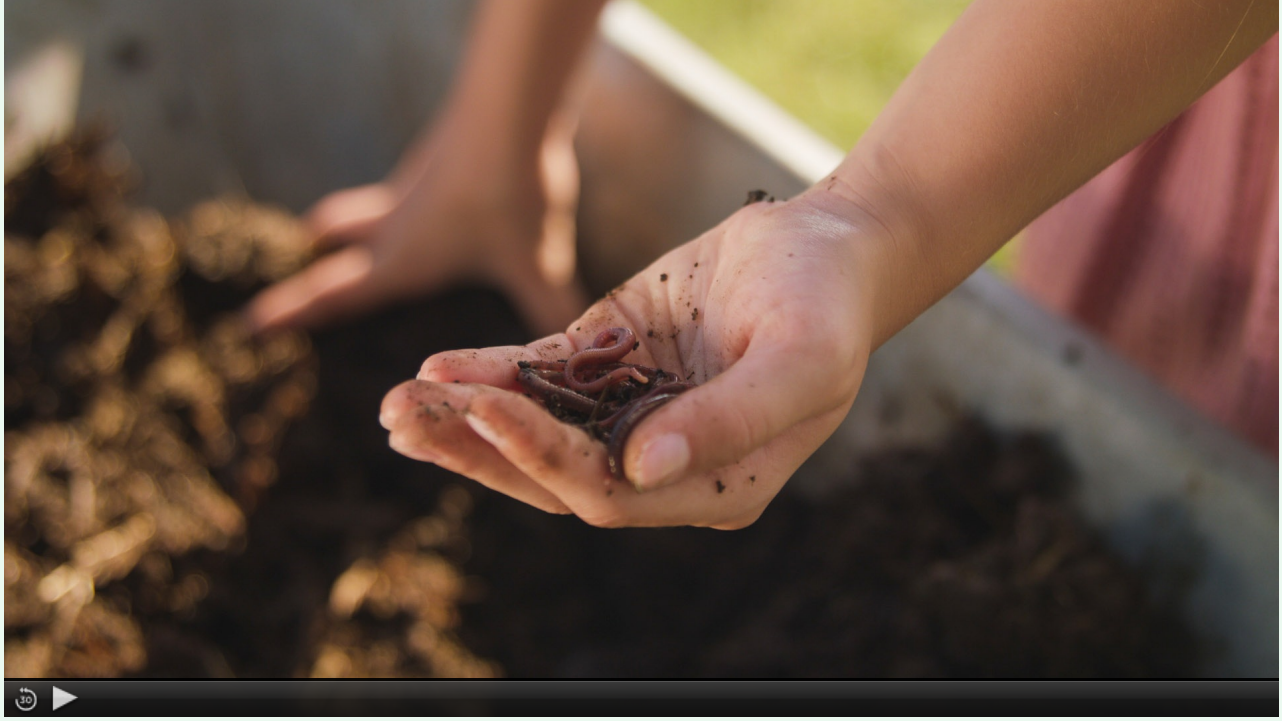
9. Das Curry mit Reis, Bio-Jogurt mild und Frühlingszwiebelröllchen servieren.

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

