



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?

