KNÖDEL-CURRY IN KOKOS-MILCH

mit Mango und dreierlei Röschen.

40 Min. Zubereitungszeit

gering Aufwand

Zutaten für: 4 Portionen

400 g	Best Moments Mini-Knödel
je 200 g	rote und gelbe Paprika
200 g	Möhren
2	Zwiebeln
15 g	Ingwerknolle
20 g	Naturgut Bio Kokosöl
½ TL	PENNY Kurkuma
½ TL	PENNY Currypulver
40 g	PENNY Tomatenmark
300 ml	Gemüsebrühe
600 ml	Kokosmilch
1 Btl.	Best Moments Röschentrilogie (750 g)
100 g	Best Moments Mangoscheiben in Mangomark
etwas	Salz
Saft von	½ Limette
2 EL	Naturgut Bio TK-Petersilie

Zubereitung:

1. Mini-Knödel nach Packungsanweisung garen, abkühlen lassen und halbieren.
2. Paprika vierteln, entkernen, waschen und würfeln. Möhren schälen und in Stifte schneiden.
3. Zwiebeln und Ingwer schälen. Beides fein würfeln und im heißen Kokosöl im Topf anbraten. Kurkuma und Currypulver zugeben und kurz mit anrösten. Tomatenmark zugeben und untermischen. Mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Röschentrilogie und vorbereitetes Gemüse zugeben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
4. Mangoscheiben in Streifen schneiden. Mit 2–3 EL Mark und den Knödelhälften zum Curry geben, vorsichtig unterrühren. Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

PENNY.