



## Brokkoli-Rosenkohl-Curry

### Zutaten:

- 1 Brokkoli
- 200 gr. Rosenkohl
- 100gr. Beluga-Linsen
- 1 Orange
- Zucker
- 4-6 Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 400 ml Kokosmilch
- 2 El Erdnussbutter



### Zubereitung:

Pfanne erhitzen und Cashewkerne anrösten. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebel in längere Spalten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch zu den Cashewkernen in die Pfanne geben. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und auch der Pfanne hinzugeben. Rosenkohl vierteln und ebenfalls dazu geben. Salzen und Pfeffern. Darauf achten dass Cashewkerne und Zwiebeln nicht verbrennen. Bereits eingelegte Linsen in die Pfanne geben. Kokosmilch und Currypaste auch in die Pfanne geben und verrühren. Erdnussbutter hinzugeben und einkochen. Zucker und Orangensaft hinzugeben. Ein wenig Orangenschale reinreiben oder sehr klein schneiden. Einkochen lassen und probieren. Mit frischen Frühlingszwiebeln garnieren.

Genießen! Guten Appetit!



FRANKEN  
FERNSEHEN