

Gemüse-Curry

Rezepte bis 350 kcal für bonvita flexibel

Zutaten für 1 Portion:

30 g Linsen, getrocknet
30 g Kichererbsen, getrocknet
100 g Kartoffeln
150 g Möhren
1 Zwiebel
1 TL Rapsöl
300 ml Gemüsebrühe, Instant
2 EL fettarmer Joghurt (1,5 % F.)
Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Linsen und Kichererbsen über Nacht einweichen. Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl erhitzen. Gemüse und Kartoffeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt schmoren. Den fettarmen Joghurt unterrühren und genießen.

Pro Portion:

352 kcal 19 g Eiweiß 5,5 g Fett 4,5 BE

