



Gemüsecurry mit Bananen

1 kleinen Blumenkohl

200 g Brokkoli

Lauch

2 Karotten

2 mittelgroße Bananen

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

2 EL Butterschmalz

1 EL Curry

2 Becher Sahnejoghurt

Das Gemüse putzen und waschen. Den Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen

teilen. Die Stiele fein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die

fein gewürfelte Zwiebel mit den gewürfelten Bananen darin andünsten. Die

Knoblauchzehen dazupressen und das Currypulver darüber stäuben.

Nun das Gemüse nacheinander darin andünsten und mit verquirltem Joghurt

übergießen. Etwa 30 Min. köcheln lassen, dann vorsichtig mischen und

abschmecken.

Pro Portion: ca. 190 Kcal / 790 kJ