

Rezeptidee „Brokkoli-Getreide-Curry“

Zutaten

- 200 g 6-Korn-Mischung (alternativ Weizen oder Roggen)
- 1 rote Zwiebeln
- 1 Brokkoli
- 500 g Karotten
- 1 Stange Lauch
- 2 EL Öl
- 5 TL Curry
- 0,25 l Gemüsebrühe
- 500 ml Soja Cuisine oder Kokosmilch
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Das Getreide in kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
2. Das ausgequollene Getreide in der Einweichflüssigkeit aufkochen, 20 min. köcheln lassen und nochmals ca. 45 min. nachquellen lassen. So wird es wirklich schön weich und gut verträglich. Wenn ihr etwas mehr von der 6-Korn-Mischung vorbereitet, lässt sich daraus am nächsten Tag mit Möhre und Spinat noch ein leckerer [Getreide-Erdbeer-Salat](#) zaubern.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln, den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen.
4. Die Karotten schälen und in schräge Scheiben schneiden.
5. Den Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Lauch in einer großen Pfanne mit dem Öl andünsten.
6. Curry einstreuen und anschwitzen.
7. Den Brokkoli und die Karotten kurz mit anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
8. Lauch und die Soja Cuisine/Kokosmilch mit in die Pfanne geben. Gemüse in der Pfanne garen.
9. Sobald es fertig ist Getreidekörner hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Eine Portion kannst Du direkt verspeisen. Die Reste dann in Dosen portionsweise im Kühlschrank oder Gefrierfach lagern und in den nächsten Tagen oder Monaten nach Bedarf erhitzen und genießen.