



Vegane Filets mit Kürbis-Brokkoli-Curry

Zubereitung

1. TK-Brokkoli antauen lassen. Kürbis waschen, halbieren, putzen und in Würfel schneiden. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Kürbis und Chilischote darin kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Currypaste einrühren. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Brokkoli zugeben und alles ca. 5–8 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen und die veganen Filets darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten goldbraun braten.
4. Das Curry mit Salz, Pfeffer und nach Belieben noch etwas Currypaste abschmecken. Filet in feine Scheiben schneiden und auf dem Gemüse-Curry anrichten. Mit Sesam bestreuen und mit Korianderblättchen garniert servieren. Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 400 g TK-Brokkoli
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
- 1 Chilischote
- 1 EL Sesamöl
- 1 l Kokosmilch
- 2-3 EL gelbe Currypaste
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 Packungen Veganes Mühlen Filet Typ Hähnchen
- Salz und Pfeffer
- 1 EL gemischter Sesam (hell und dunkel)
- ½ Bund Koriander

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 1.924 kJ | 460 kcal

Eiweiß: 19 g

Fett: 37 g

Kohlenhydrate: 12 g