

Brokkoli und Möhren

MIT MANDEL-KURKUMA-BUTTER

ZUTATEN

- 500 g Brokkoli
- 300 g Möhren
- 300 ml Wasser
- 50 g Butter
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Kurkumapulver
- 100 g Mandeln gehackt oder gemahlen
- Steinsalz, weißer Pfeffer



ZUBEREITUNG

Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen. Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Möhren in Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt 10 Minuten leicht köcheln lassen. Erst dann die Brokkoliröschen auf den Möhren verteilen und das Gemüse zugedeckt weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Rapsöl, Kurkuma, Mandeln und etwas Steinsalz und Pfeffer zugeben. Das gegarte Gemüse in der Mandelbutter schwenken und servieren.

Dass Kurkuma-Gemüse schmeckt zu Kartoffeln, Kartoffelstampf, Hirse und Quinoa.

Gutes Gelingen und guten Appetit!