



Brokkoli-Paprika-Pfanne

Zutaten

für 2 Personen

1 Stk	Brokkoli
1 cm	Ingwer
2 Stk	Knoblauchzehen
400 ml	Kokosmilch
2 EL	Öl
2 Stk	Paprika
	Petersilie
	Pfeffer
	Salz
2 EL	Senf
1/2 Stk	Zitrone
2 Stk	Zwiebeln

Vorbereitung

- Zwiebeln und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
- Die Zitrone auspressen.

Zubereitung

- Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in erhitztem Öl dünsten bis die Zwiebel glasig wird.
- Mit der Kokosmilch ablöschen.
- Die geschnittenen Brokkolistiele, Paprika und Senf hinzugeben, aufkochen lassen und gelegentlich durchrühren.
- Ca. 5 Minuten bevor der Reis fertig ist die Brokkoliröschen hinzugeben.
- Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und dem Zitronensaft abschmecken.
- Bis der Reis fertig gekocht ist die Kokosmilch einkochen lassen.

<http://www.grete.io/vegane-rezepte/946/Brokkoli-Paprika-Pfanne>