

Gemüse in Senfsoße

Zutaten pro Portion:

200 g Kartoffeln
150 g Möhren
150 g Brokkoli
1 TL Öl
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
Salz
1 TL mittelscharfer Senf
125 g Joghurt, bis 1,5 % Fett
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln und Möhren schälen, Brokkoli waschen und das Gemüse zerkleinern.
- Das Öl in einen heißen Topf geben und die Kartoffeln darin anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 5 Minuten garen.
- Möhren und Brokkoli zufügen und weitere 10 Minuten garen.
- Das Gemüse herausnehmen und den Fond etwas einkochen (reduzieren).
- Senf und Joghurt in den Fond einrühren und das Gemüse wieder zufügen.
- Mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Pro Portion:

1 K, 1 F, $\frac{1}{2}$ M, 10 GK

Rezeptvariante:

Es eignen sich auch sehr gut Rosenkohl, Blumenkohl und grüne Bohnen als Gemüsevariante.
Für die Soße kann der Senf durch Tomatenmark oder Sambal Oelek ersetzt werden.
Sind Sie kreativ und probieren verschiedene Gemüse der Saison aus!

Zubereitungstipp:

Joghurt mit 2 TL Speisestärke (20 GK) oder Mehl verrühren, dann flockt die Soße nicht aus!