

Indisches Nudelcurry mit Linsen

3 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

200 g Tagliatelle	nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen.
500 g Broccoli (frisch)	putzen, waschen und in Röschen teilen. 3 Min. vor Ende der Nudel-Garzeit dazu geben, aufkochen und zusammen zu Ende garen. Abgießen und abtropfen lassen.
1 große Zwiebel	schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne
2 EL THOMY Reines Rapsöl	heiß werden lassen. Zwiebel darin andünsten.
400 ml Wasser	zugießen und aufkochen.
2 TL Maggi Gemüse Brühe, Glas	darin auflösen.
100 g rote Linsen	zugeben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr ca. 5 Min. garen.
2 EL Joghurt (3,5% Fett)	unterrühren und mit
3 TL Maggi Food Travel Würzmischung Deine Prise Mumbai	abschmecken. Tagliatelle mit Broccoli untermischen.

MAGGI KOCHSTUDIO
Ernährungsinfo:



Je Portion:

B: 2018 kJ (480 kcal)

N: E: 23 g, KH: 73 g, F: 10 g