



Zucchini-Kichererbsen-Curry

mit Basmatireis und Tomatensalat mit Ingwer



ca. 30min



3-4 Personen

Heute wärmst du deinen Bauch mit einem leckeren Curry, das ganz fix zubereitet ist. Während der Basmatireis vor sich hin köchelt, werden nussige Kichererbsen, Zucchini und Knoblauch in einer würzig duftenden Korma-Currypaste angebraten und mit Kokosmilch abgelöscht. Bis alle Aromen richtig schön absorbiert sind, bereitest du den pikanten Tomatensalat mit geriebenem Ingwer zu. Jetzt heißt es anrichten und genießen!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 400ml Kokosmilch
- 2 Stücke Ingwer
- 3 Tomaten
- 1 Peperoni
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp
Wer für Kinder kocht, kann die Peperoni auch ganz weglassen.

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 778kcal, Fett 29.9g,
Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 18.7g



4. Curry köcheln

2. Zutaten vorbereiten

A top-down view of a glass bowl containing sliced tomatoes, green onions, and a yellow dressing. The bowl is centered on a light gray surface. The tomatoes are cut into thick, curved slices, and the green onions are cut into small rings. The dressing is a bright yellow color and is drizzled over the vegetables.

5. Salat zubereiten

3. Curry ansetzen

A top-down view of a red-rimmed bowl containing a meal. The base is white rice. On top of the rice is a chickpea salad made of chickpeas, sliced tomatoes, and green onions. A lemon wedge is squeezed over the salad.

6. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe, den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Reis** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, dann das **Curry** darauf anrichten. Mit den **Lauchzwiebeln** und dem **Koriander** garnieren und mit dem **Tomatensalat samt Einlegesud** servieren.