



Zucchini-Kichererbsen-Curry

mit Reis 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 Jasminreis vor sich hin köchelt, werden nussige Kichererbsen, Zucchini und Knoblauch in einer würzig duftenden Tikka-Masala-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 Jasminreis
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Dose Tomatenmark
- 400ml Kokosmilch
- 2 Stücke Ingwer
- 4 Tomaten
- 1 grüne 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 28.6g,
Kohlenhydrate 108.2g, Eiweiß 17.3g



4. Curry köcheln

2. Zutaten vorbereiten



5. Salat zubereiten

3. Curry ansetzen

A top-down view of a bowl filled with a chickpea salad. The salad consists of chickpeas, diced tomatoes, and green onions, all mixed together. The bowl is set against a dark background.

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.