



V: Zucchini-Kichererbsen-Curry

mit Naturreis 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 Vollkorn-Expressreis 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 Express-Naturreis
- 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 782kcal, Fett 30.8g,
Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 18.0g



4. Curry köcheln

2. Zutaten vorbereiten

5. Salat zubereiten

3. Curry ansetzen

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.