



V2: Zucchini-Kichererbsen-Curry

mit Naturreis und Tomatensalat mit Ingwer



20-30min



2 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 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Express-Naturreis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Dose Tomatenmark
- 200ml Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 grüne Peperoni
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 811kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 107.0g, Eiweiß 19.7g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



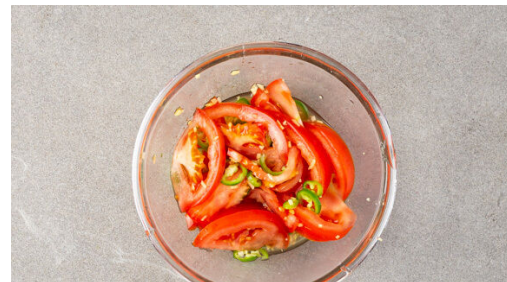
4. Curry köcheln

Die **Zucchini** zugeben und ca. 2Min. weich braten, dann mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen und aufkochen. Das **Curry** bei mittlerer Hitze 10-12Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



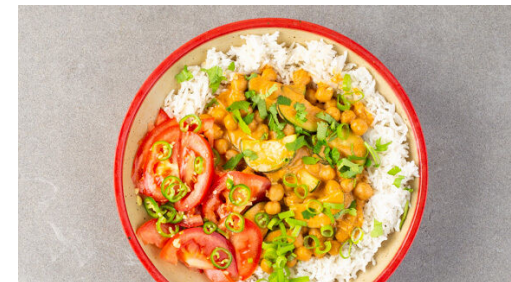
5. Salat zubereiten

Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Tomaten**, den **Ingwer** und die **½ der Peperoni** oder mehr nach Geschmack mit 2EL hellem Essig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



3. Curry ansetzen

Die **Kichererbsen** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei stetig umrühren. Die **½ der Currypaste** und die **½ des Tomatenmarks** einrühren und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. mitbraten.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebel** 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.