



V2: 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 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 Express-Naturreis
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Dose Tomatenmark
- 400ml Kokosmilch
- 2 Stücke Ingwer
- 3 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 775kcal, Fett 30.2g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 18.1g



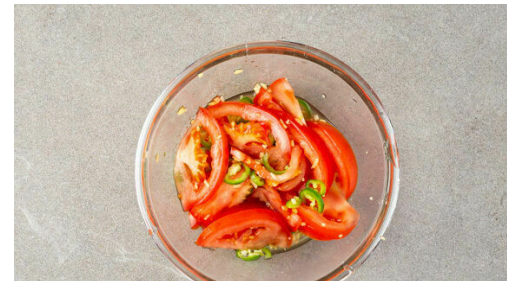
In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Zucchini** zugeben und 3-4Min. 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.



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.



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 4EL hellem Essig und je ½TL Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



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



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.