



V: Zucchini-Kichererbsen-Curry

mit Naturreis und Tomatensalat mit Ingwer



20-30min



2 Portionen

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!

- 150g Express-Naturreis
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 200ml Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer
- 2 Tomaten
- 1 Peperoni
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 825kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 107.7g, Eiweiß 19.6g



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.



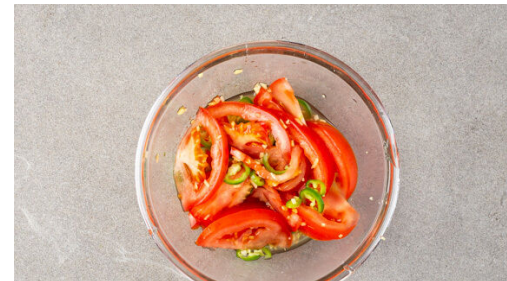
4. Curry köcheln

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.