



Gemüsecurry mit Reis

Zutaten

- 3 EL Öl
- 1 Stück(e) Knoblauchzehe
- 1 Stück(e) Zwiebel, kleine
- 1 Stück(e) Paprika
- 5 Stück(e) Pilze
- 1 Stück(e) Möhre
- 1 Stück(e) Pastinake
- 3 g Curry, klassisch
- 1 Stück(e) Dose Kichererbsen, klein
- 400 ml Kokosmilch
- Etwas Salz
- 5 g Stärke
- 3 EL Wasser
- 125 g Reis

Zubereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 20 Min.

Gesamtzeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Paprika waschen, halbieren und entkernen, Möhren und Pastinake schälen, das Gemüse und die Pilze grob Würfeln (ca. 1 cm).

3.Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

4.Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei geringer Hitze für etwa 5 Min. dünsten.

5.Pilze, Möhre und Pastinake hinzugeben, ebenfalls für 3 Min. anschwitzen. Paprikawürfel und Curry über das Gemüse geben und kurz mitrösten, anschließend mit der Kokosmilch ablöschen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit 1 TL Salz zum Curry geben. 10-15 Min. köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.

6.Zusammen mit dem Reis anrichten und je nach Belieben mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Sprossen oder Korianderblatt servieren.