

Gemüsecurry mit Basmatireis

Zutaten:

100 g Zucchini
100 g Karotten
100 g Paprika
100 g Brokkoli
100 g Champignons
100 g Kichererbsen
vorgekocht
1 EL Öl
1 Dose Kokosmilch
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 TL Curry
Etwas Sesam, Salz,
Pfeffer



Zubereitung

Brokkoli in kleine Röschen teilen und die Paprika und Karotten in Streifen schneiden. Zucchini und Champignons in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli und Karotten-Streifen für ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Paprika, Champignons und Zucchini hinzugeben und alles nochmals für ca. 3 Min. braten lassen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und klein hacken. Knoblauch und Zwiebel zusammen mit etwas mehr Öl und der Curry Gewürzmischung zum Gemüse geben und kurz mit braten lassen. Kichererbsen hinzufügen und dann alles mit Kokosmilch ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 3 min. leicht köcheln lassen. Auf Tellern mit Reis servieren. Noch mit ein wenig Sesam bestreuen.

Diverses