

Rezept der Woche: Gemüsecurry



Zutaten:

- 2 Paprika rot + gelb
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- Gemüsebrühe
- Kokosnussmilch oder Sahne
- Currypulver oder Currypaste
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Material:

- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Knoblauchpresse
- 1 Pfanne
- 1 große Schüssel
- 1 kleine Schüssel
- 1 Sieb



1

Schneide die Paprika klein. Gebe sie in eine Schüssel.



2

Schneide die Zucchini klein.



3

Schneide die Tomaten klein.



4

Schäle die Möhren.



5

Schneide die Möhren klein und gebe sie in eine andere Schüssel.



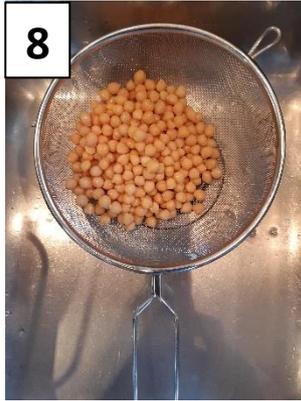
6

Schneide die Zwiebel klein.



7

Presse den Knoblauch mit der Knoblauchpresse und gebe ihn zu den Zwiebeln.



8

Schütte die Kichererbsen über dem Waschbecken in ein Sieb. Halte sie kurz unter den Wasserhahn und lasse sie abtropfen.



9

Erhitze etwas Olivenöl in der Pfanne.



10

Gib die Zwiebel und den Knoblauch in die Pfanne, brate sie kurz an.



11

Füge die Möhren hinzu und brate sie etwas an.



12

Gebe nun das restliche Gemüse in die Pfanne. Brate es ein paar Minuten an.



13

Salzen



14

Pfeffern



15

Füge das Curry hinzu, du kannst hier ruhig viel davon benutzen. Oder füge 2 Teelöffel Currypaste hinzu.



16

Füge die
Kichererbsen hinzu.



17

Füge 100 ml
Gemüsebrühe
hinzu.



18

Füge eine halbe
Dose Kokosmilch
oder Sahne hinzu.



19

Lasse das Ganze etwas köcheln, bis die Soße
eine cremige Konsistenz hat.

Du kannst dein Curry so essen oder noch Reis
dazu kochen.

**Wir wünschen einen
guten Appetit**

