

Rezept:

Gemüsecurry mit Reis, dazu Tomaten-Paprikasalat

Zutaten für 4 Personen - Curry:

- 2 Süßkartoffeln, Medium
- 2 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 4 Mohrrüben
- 2 Zwiebeln
- 500ml Kokosmilch
- 1 große Dose Kichererbsen
- 400g Reis

Zutaten für 4 Personen - Salat:

- 400g Tomaten
- 1 Packung Paprika Mix
- 1 Zwiebel
- Zitronensaft

Sowie:

- Rote Currypaste
- Currypulver,
- Salz
- Pfeffer
- Piment
- Speiseöl
- Butter

Ablaufplan:

Gemüsecurry:

1. Hände waschen, Schneidebrett aufbauen
2. Gemüse waschen, Karotte schälen, Süßkartoffel und Zucchini in 1cm und 1,5cm Würfel schneiden, Karotten längs halbieren und in schräge Scheiben schneiden.
3. Brokkoliröschen mundgroß abtrennen
4. Gemüse auf ein Backblech legen und mit Öl und Salz bedecken, bei 180°C Ober-Unterhitze backen, bis die Süßkartoffel weich ist
5. In der Zeit Reiswaschen, dann mit Salz und Butter in einem Topf kochen (1:2)
6. In einer Pfanne Brokkoli mit reichlich Currypulver in Öl anbraten, bis er weicher wird. Mit Kokosmilch und 1-2 Teelöffel Currypaste ablöschen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter Wasser abwaschen und in die Pfanne geben. Ofengemüse dazugeben und einkochen lassen, dabei mit Salz, Pfeffer, Zucker und Piment abschmecken-
7. Wenn das Curry gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit Reis servieren

Paprika-Tomaten-Salat:

1. Gemüse waschen und vierteln, Tomateninneres entfernen
2. Tomaten, Zwiebeln und Paprika in dünne Viertelstreifen schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Zucker und Öl vermischen. Abschmecken und servieren