

## FAIRZEHREN 5

# GEMÜSECURRY MIT REIS & GERÖSTETEN KICHERERBSEN



Bild:  
Fairtrade Deutschland  
e.V. / Frederike Lenz

WEITER ZU  
DEN ZUTATEN



# GEMÜSECURRY MIT REIS & GERÖSTETEN KICHERERBSEN

2 Portionen

## ZUTATEN

\*erhältlich im Weltladen

### GEMÜSE-CURRY

100 G BASMATIREIS\*

2 TL KURKUMA\*

2 EL OLIVENÖL\*

1 ROTE ZWIEBEL

1 STÜCK INGWER

4 CHAMPIGNONS

2 KAROTTEN

2 ROTE SPITZPAPRIKA

1 ZUCCHINI

2 TL SCHARFE CURRYPASTE\*,  
Z.B. MADRAS\*

SALZ\* UND PFEFFER\*

200 ML KOKOSMILCH\*

1 TL CURRYPULVER\*



# GEMÜSECURRY MIT REIS & GERÖSTETEN KICHERERBSEN

2 Portionen

## ZUTATEN

\*erhältlich im Weltladen

### KICHERERBSEN-TOPPING

1 DOSE KICHERERBSEN\*

1 TL KREUZKÜMMEL,

GEMAHLEN\* ODER GEMÖRSERT

1 TL CURRYPULVER\*

SALZ\* UND PFEFFER\*

1 BUND FRISCHER KORIANDER

ODER PETERSILIE

DIESES REZEPT IST EIN

BEITRAG DES WELTLADEN

SCHONGAU

WEITER ZUR  
KOCHANLEITUNG



# GEMÜSECURRY MIT REIS & GERÖSTETEN KICHERERBSEN

## ANLEITUNG

**1.**

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Reis mit Kurkuma nach Packungs-anweisung kochen.

**2.**

Für das Topping Kichererbsen mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch trocknen.

In einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer vermischen, auf ein Backblech geben und ca. 20 Minuten im Backofen rösten.



# GEMÜSECURRY MIT REIS & GERÖSTETEN KICHERERBSEN

## ANLEITUNG

**3.**

Währenddessen die Zwiebel halbieren, in Streifen schneiden. Ingwer fein würfeln. Pilze und Karotten in Streifen, Spitzpaprika in Ringe schneiden. Zucchini längs halbieren, Kerne auskratzen und die Hälften in Scheiben schneiden.

**4.**

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Curry Paste untermischen, 2 Minuten mitbraten. Karotten, Pilze und Paprika hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 3 Minuten braten.



# GEMÜSECURRY MIT REIS & GERÖSTETEN KICHERERBSEN

## ANLEITUNG

**5.**

Kokosmilch und Currypulver unterrühren. 5 Minuten abgedeckt dünsten. Zuletzt die Zucchini dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

**6.**

Auf zwei Tellern Gemüse und Reis anrichten, die gerösteten Kichererbsen und die fein geschnittenen frischen Kräuter darüber streuen

Die Weltläden Iller-Lech wünschen

**Guten Appetit!**



# Fairzehren!

**DIE FAIREN ZUTATEN  
ZU DIESEM REZEPT  
GIBT ES**

**HIER IN DEINEM WELTLADEN**

<https://weltlaeden.de/netzwerk-iller-lech/netzwerk/>