

## Gemüsecurry mit Reis & gerösteten Kichererbsen

für 2 Personen

Backofen auf 200° vorheizen

100 g Basmatireis\*      Reis lt. Anleitung mit  
2 TL Kurkuma\*          kochen

Für das Topping

1 Dose Kichererbsen\*      mit Wasser abspülen, mit einem Küchentuch trocknen und mit  
1 TL Kreuzkümmel\*, gem. ) in einer  
1 TL Currypulver\*          ) Schüssel  
Salz\*, Pfeffer\*            ) vermischen und auf ein Backblech geben. Ca. 20 Minuten  
im Backofen rösten

Währenddessen

1 rote Zwiebel            halbieren und in Streifen schneiden  
1 Stck Ingwer            fein würfeln  
4 Champignon            in Streifen schneiden  
2 Karotten                in Streifen schneiden  
2 rote Spitzpaprika      in Ringe schneiden  
1 Zucchini                längs halbieren, Kerne auskratzen und in Scheiben schneiden

2 EL Olivenöl\*            in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Ingwer darin glasig  
dünsten

2 TL Currypaste Madras\*    dazugeben und 2 Minuten mitbraten.  
Karotten, Pilze und Paprika hinzufügen und mit  
Salz\*, Pfeffer\*            würzen und weitere 3 Minuten braten, dann  
und  
200 ml Kokosmilch\*        und  
1 TL Currypulver\*         iterrühren und weitere 5 Minuten abgedeckt dünsten.  
Zuletzt die Zucchini dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln  
lassen.

1 Bd. Frischer Koriander    fein schneiden  
oder Petersilie

Auf 2 Tellern Gemüse und Reis anrichten, die gerösteten Kichererbsen und die fein  
geschnittenen frischen Kräutern darüber streuen.

**Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**