

Gemüse-Curry mit Reis für 4 Personen

500 g Reis zubereiten (siehe Zubereitungshinweise auf der Verpackung).

Gemüse-Curry

1 kg	Karotten
2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1-2	Paprika
1-2	Süßkartoffeln
1	Blumenkohl
1	Glas Kichererbsen
1 Dose	Kokosmilch
1 l	Reismilch
Ingwer	etwas, gerieben

Zwiebeln und Gemüse vorbereiten und klein schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl etwas andünsten. Karotten zugeben und mitdünsten.

Wenn die Karotten bissfest sind, alles pürieren.

Kokos- und Reismilch zugeben. Salz, Kräutersalz, Pfeffer, Curry, etwas Chilli und Ingwer zugeben. Aufkochen lassen.

Paprika zugeben.

Nach 3 Minuten Süßkartoffel und Blumenkohl zugeben und bissfest kochen.

Kurz vor Garende die Kichererbsen zugeben. Abschmecken.