



LOOSDORFER
VITALKÜCHE

Kichererbsen-Curry

Zutaten (4-5 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 400g Schälto­maten
- 250g Kokosmilch
- 1 Dose Kichererbsen (400g)
- Gewürze: eine Prise Kreuzkümmel, süßes Curry, Kurkuma, Salz, Pfeffer, Chili



Zubereitung:

- 1) Zwiebel schneiden und rösten
- 2) Kleingeschnittenes Gemüse begeben und mitrösten.
- 3) Mit Kokosmilch und Schälto­maten ablöschen und nach Geschmack würzen
- 4) Die Kichererbsen dazugeben und einige Minuten köcheln lassen
- 5) Eventuell mit Obers verfeinern.

Beilage: Dinkelreis, Roggenbrot oder Erdäpfel

Vitalküche-Kriterium:

*Mindestens alle 2 Wochen Hülsenfrüchte in den Speiseplan einbauen!
Dazu zählen Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und getrocknete Erbsen. Sie sind besonders reich an Kohlehydraten und Eiweiß.*

MARKTGEMEINDE

Loosdorf

