

Gemüsecurry (Allerlei aus dem Garten)

Zutaten: 2 Portionen

- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 kleine Karotten
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 1 Chili
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Curry, Chilipulver
- 1 Dose Kokosmilch fettreduziert
- Petersilie
- 2 Stück Frühlingszwiebel
- 100g Reis



Zubereitung:

- Bohnen waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen.
- Reis in Salzwasser garkochen.
- Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Zucchini waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- Petersilie waschen und fein hacken.
- Tomaten waschen und je nach Größe halbieren.
- Öl in einer Wokpfanne erhitzen und die Frühlingszwiebel, Chilischote und den Knoblauch kurz anbraten. Karottenwürfel und Zucchini zugeben und mit anbraten. Bohnen und Tomatenwürfel zugeben. Alles mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Gemüse und Reis in einem tiefen Teller anrichten und mit Petersilie garnieren.

Schnell, einfach, saisonal, regional, vegan, glutenfrei, laktosefrei

Nährwerte pro Portion:	550 kcal	10 g EW	29 g Fett	59 g KH	6 g Ballaststoffe
------------------------	----------	---------	-----------	---------	-------------------



Daniela Helfensteller