

Gemüsecurry Allerlei aus dem Garten



Zutaten: 2 Portionen

- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 kleine Karotten
- 1 Handvoll Cocktailtomaten
- 150g grüne Bohnen
- 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.



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