

Gemüse - Curry

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungsdauer: zirka 30 Minuten

Zutaten

1 Stk. Karfiol
4 Stk. Zucchini
100 g Karotten
350 g Kichererbsen
1 Stk. Zwiebel
3 Stk. Knoblauch
400 ml Kokosmilch
200 ml Joghurt
350 g gehackte Tomaten
Salz, Pfeffer, Öl, Kreuzkümmel, Ingwer

Zubereitung

1.
In einer Pfanne mit Öl die Zwiebel anrösten.
2.
Das klein geschnittene Gemüse sowie die Kichererbsen mit der Kokosmilch und den Gewürzen dazu geben und gut verrühren.
3.
Am Ende das Joghurt einrühren und zu gedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
4.
Das Gemüse-Curry mit Reis servieren.