Gemüsecurry mit Reis

Hallo!
Die Tage verfliegen momentan nur so!
Ist das Wetter schön, verbringen wir die meiste Zeit draußen. Erste Sommerblumen werden gesetzt, die Blumenbeete nach dem späten Frost auf Vordermann gebracht, der Gemüsegarten mit Gemüsepflänzchen gefüllt oder wir genießen einfach nur die Sonne.
Auch unser Mittagessen schreit meist schon laut nach Sommer und so gibt es viel Gemüse und leichte Gerichte. Leichte Gerichte, damit am Nachmittag noch ein Eis im Bauch Platz hat.
Das Gemüsecurry mit Reis zählt definitiv zu den leichten Gerichten. Viele Vitamine!!



Gemüsecurry mit Reis

Zutaten für 4 Personen

1 roter, grüner und gelber Paprika

4 Karotten

3 Frühlingszwiebeln

300 g Kichererbsen

180 g Ananasstücke

350 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

1/2 TL Currypaste

Öl

Curry, Salz, Pfeffer

400 g Reis

Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten ebenfalls waschen und in feine Stäbchen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in nicht zu feine Röllchen schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Paprika und Karotten zugeben. Zirka 5 Minuten leicht anrösten. Frühlingszwiebel zugeben und nochmals 2 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen und Ananasstücke zugeben. Kokosmilch und etwas Wasser anrühren und einrühren. Wer es schärfer mag, nimmt einen ganzen Teelöffel currypaste. Das ganze zirka 10 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis mit der 1 1/2fachen Menge Wasser kochen. Reis auf einem Teller anrichten und Gemüsecurry darüber geben.



Anhand der Zutaten seht Ihr schon, dass das Gericht nicht nur vegetarisch ist sondern auch vegan. Wir sind zwar keine Vegetarier noch Veganer, aber in meiner näheren Verwandtschaft habe ich eine Vegetarierin. Sie hat schon in sehr jungen Jahren für sich entschieden kein Fleisch und Fisch mehr zu essen. Zu meinem Entsetzen musste ich durch ihre Erzählungen feststellen, wie wenig Verständnis Leute oft für diese Lebensform haben. Gerade bei uns am Land fällt es vielen Leuten schwer andere Ernährungsformen zu akzeptieren.

Mein Motto: "Jeder soll und darf leben wie er will!"



Wir werden uns dann wieder mal in den Garten verziehen …