

Gemüsecurry mit Reis

Hallo!
Die Tage verfliegen momentan nur so!
Das Wetter schon verbinden wir die meiste Zeit
in das Sommerblumen werden besetzt die Blumenbeete
mit dem ersten Sommerpflanzen vor dem Gebrauch
Gartenarten mit Gemüsepflanzen gefüllt oder wir genießen
auch unser Mittagessen schreit meist schon laut nach Sommer
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 kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in nicht zu feine Röllchen schneiden. In einer Pfanne erhitzen und Paprika und Karotten zugeben und nochmal 2 Minuten leicht rösten. Frühlingszwiebeln zugeben und Kokos- und Ananasstücke zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser ganz hinfallen lassen. Currypaste wer es schärfer mag, nimmt einen ganzen TL Öl leicht anrösten. 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.





Wir werden uns dann wieder mal in den Garten verziehen ...