

Weißkohlcurry mit

Chicorée



1 Portion



20 Minuten

Das regional gewählte Gemüse enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, die Ihr Körper benötigt, um gesund zu bleiben. Vor allem Zwiebeln haben eine antibiotische sowie pilztötende Wirkung.

TIPP:

Chicorée ist aufgrund seiner Bitterstoffe sehr gesund und hat positive Auswirkungen auf die Verdauung, den Stoffwechsel und den Kreislauf. Er enthält reichlich Kalium, Folsäure und Zink sowie die Vitamine A, B und C. Darüber hinaus hat Chicorée nur 16 Kilokalorien pro 100 Gramm, aber es ist reich an Inulin. Dieser Ballaststoff ist äußerst wertvoll, da er als Nahrung für Bifidobakterien im Darm dient. Diese Bakterien vermehren sich, bauen schädliche Keime im Darm ab und stärken so das Immunsystem und die Verdauung.



ZUTATEN

- 50 g Reis roh
- 1 EL gemischte Saaten
- 1 TL Öl
- 150 g Kichererbsen
(1 Glas)
- 150 g Weißkohl
- 50 g rote Zwiebel
- 150 g Karotte
- 50 g Chicorée
- 100 ml Kokosmilch, fettred.
- Curry-Pulver
- Thaibasilikum (frisch und viel)

ZUBEREITUNG

- Gemüse waschen, putzen und schneiden.
- Den Reis in kochendem Wasser ziehen lassen bis er fertig ist
- Die Zwiebel, die Karotten und den Rotkohl in einer Pfanne anbraten
- Nach ca. 5 Minuten die Kichererbsen und den Chicorée dazu geben und mit Kokosmilch ablöschen
- Das Gewürz dazu geben und das Basilikum klein hacken
- Den Reis und die Kerne unter das Gemüse mischen und genießen