

Rotes Kichererbsen

Curry mit Kürbis



1 Portion



20 Minuten

Die Vorteile von Sonnenblumenkernen und anderen Samen:

Sie sind reich an Magnesium, das bekanntermaßen eine stressabbauende Wirkung hat.

TIPP:

Reis können Sie auch vorkochen. Kochen Sie einfach eine große Portion, portionieren Sie diese und stellen Sie sie kühl. Der Reis hält sich im Kühlschrank ca. 3 Tage.



ZUTATEN

50 g Reis roh
1 EL gemischte Saaten
100 g Kichererbsen
150 g Kürbis
50 g Lauch
50 g Schwarzwurzel TK
100 g Mango TK
100 ml Kokosmilch
Rotes Curry
Koriander (frisch)

ZUBEREITUNG

- Die Mango und Schwarzwurzel am Abend vorher auftauen lassen
- Den Kürbis eventuell schälen, klein schneiden und für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen (180 °C) geben
- Das restliche Gemüse klein schneiden und in einer Schüssel miteinander vermengen
- Den Reis kochen und währenddessen das Gemüse in einer Pfanne anbraten
- Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen und das Curry dazugeben
- Während das Curry köchelt, den Koriander klein schneiden und den Kürbis dazu geben
- Den Reis in eine Schale geben, das Curry dazu geben und mit Koriander und den Kernen bestreuen