

LINSEN-CHILI-GEMÜSE

- 1 Paprika entkernen, waschen, in 0,5 cm würfeln. Zucchini, Karotte schälen und gleich groß schneiden. Schalotten, Knoblauch, Ingwer schälen und fein würfeln.
- 2 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer 2 Minuten andünsten. Karotten und Linsen zugeben, ca. 5 Minuten dünsten.
- 3 Die fein gehackte Chili, Paprika, Zucchini, ½ TL Curry und Harissa Pulver zugeben und 3 Minuten dünsten.
- 4 Tomaten und Brühe zugeben. Abgedeckt ca. 8 Minuten leicht köcheln lassen.
- 5 Inzwischen den Basmati Reis kochen. Währenddessen Koriander waschen und fein hacken.
- 6 Die Kichererbsen mit dem Chili mischen und 3 Minuten mitkochen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

ANRICHTEN

- 1 Die Kräuter und die Cashewkerne auf dem Linsen-Gemüse verteilen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

1 Rote Paprika
1/2 Zucchini
1 Karotte
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1-2 frische Chili Schote
20 g Ingwer
1/2 Bund Koriander
120 g Gelbe Linsen
200 g Kichererbsen
100 ml Gemüsebrühe
200 g Dosentomaten, stückig
Kokosöl zum braten
1/2 EL Curry Pulver Anapurna
(Altes Gewürzamt)
1/2 EL Harissa Pulver (Altes Gewürzamt)
Salz
Saft einer Limette
200 g Basmati Reis
100 g geröstete, gehackte
Cashewkerne



Dieses Rezept entwickelte für Sie

MAIKE MENZEL ✿