



KICHADI

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca.30 Minuten
vegetarisch, glutenfrei, zuckerfrei

- Frischer Ingwer
- Frischer Kurkuma
- 4 TL Garam Masala
- 1 Karotte
- 200 g grüne Bohnen
- 1 Fenchelknolle
- 1 kleiner Brokkoli
- 100 g gekochter Naturreis (noch al dente)
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml Wasser
- 200 g TK Erbsen
- Etwas Zitronensaft
- ¼ TL Kurkuma
- 2 EL Ghee
(alternativ kann auch ein Öl verwendet werden)



Den Ingwer und das Kurkuma klein hacken. Brokkoli in Röschen teilen und das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

Ghee in einem Topf erwärmen. Das Garam Masala dazu geben und leicht andünsten bis es zu duften beginnt. Anschließend das Gemüse in den Topf geben und für ca. 5 Minuten anschwitzen. Den Reis dazu geben und alles gut miteinander vermischen. Die Kokosmilch angießen und mit Wasser auffüllen und für ca. 10 – 15 Minuten leicht köcheln. Zum Schluss noch die Erbsen dazugeben sowie etwas Zitronensaft und Kurkuma. Auf kleiner Hitze für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Einkaufsliste

- Frischer Ingwer
- Frischer Kurkuma
- Garam Marsala
- Karotten
- Grüne Bohne
- Fenchelknolle
- Brokkoli
- Naturreis
- Kokosmilch
- Erbsen
- Zitronen

Aus dem Vorratsschrank

- Kurkuma
- Ghee / Öl

Das kann ich vorbereiten

- Ingwer und Kurkuma klein hacken.
- Brokkoli in Röschen teilen und das restliche Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.

