



Gemüse- Curry mit Reis

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



60 Minuten

Zutaten

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Lauch
- 3 Kartoffeln
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kokosmilch
- 250 ml Brühe
- Bosna- Gewürz
- geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Brühe

SCAN ME



Ofenmeister

Zubereitung

Den Ofen auf 230°C vorheizen und den Ofenmeister großzügig mit Butterschmalz einfetten.

Das Gemüse schälen. Zwiebeln und Zucchini längs halbieren und in Spalten schneiden. Kartoffeln klein würfeln. Karotten in dünne Scheiben schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Das ganze Gemüse in den Ofenmeister geben. Gewürze und Knoblauch darüber streuen und mit der Kokosmilch aufgießen. Reis waschen, in die gefettete Lily/den kleinen Zaubermeister geben und mit 2 Tassen heißer Brühe aufgießen.

Den Ofenmeister und den kleinen Zaubermeister in den Ofen schieben und 40 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Nach 40 Minuten den Reis herausholen. Das Curry umrühren, Kichererbsen unterrühren und weitere 10-15 Minuten schmoren lassen.

