



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Gemüsecurry mit Kokosmilch und Kichererbsen

(4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g 250 g ½ Bund	Brokkoli Champignons Frischer Koriander	Brokkoli in kleine Röschen teilen und Pilze in Scheiben schneiden. Falls TK, antauen lassen. Den Koriander waschen, gut abtrocknen und klein hacken.
2 1 1 1 400 g	Zwiebeln Rote Paprika Zucchini (ca. 300 g) Limette Kichererbsen aus der Dose	Die Zwiebeln und Paprika klein schneiden. Zucchini in kleine Stücke schneiden. Die Kichererbsen im Sieb spülen und gut abtropfen lassen. Die Limettenschale abreiben und anschließend auspressen.
300 g	Jasminreis	Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
4 EL 1 EL 1,5 EL 150 ml 250 ml Etwas	Sesam Kokosöl Curry Gemüsebrühe Kokosmilch Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, n.B. Chiliflocken	Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Paprika dazu geben. Ebenso das Curry, die Kokosmilch, die Gemüsebrühe und den Brokkoli. Etwa 5 Minuten einkochen lassen. Dann die Pilze, Zucchini und Kichererbsen in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Limettenabrieb und -saft abschmecken. Mit dem Reis und dem gehackten Koriander und dem Sesam bestreut servieren.