

Gemüsecurry mit Reis

Hallo!
Die Tage verfliegen momentan nur so!
Das Wetter schon verbinden wir die meiste Zeit
in das Sommerblumen werden besetzt die Blumenbeete
mit dem ersten Sommerpflanzen vor dem Gebrauch
Gemüsearten mit Gemüseplätzchen gefüllt oder wir genießen
auch unser Mittagessen schreit meist schon laut nach Sommer
Gerichte, damit am Nachmittag noch ein Eis im Bauch Platz
hat.
Das Gemüsecurry mit Reis zählt definitiv zu den leichten
Gerichten. Viele Vitamine!



Gemüsecurry mit Reis

Zutaten für 4 Personen

1 roter, grüner und gelber Paprika

4 Karotten

3 Frühlingszwiebeln

300 g Kichererbsen

180 g Ananasstücke

350 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

1/2 TL Currypaste

Öl

Curry, Salz, Pfeffer

400 g Reis

Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten ebenfalls waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in nicht zu feine Röllchen schneiden. In einer Pfanne erhitzen und Paprika und Karotten zugeben und nochmal 2 Minuten leicht rösten. Frühlingszwiebeln zugeben und Kokos- und Ananasstücke zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser ganz hinfallen lassen. Currypaste wer es schärfer mag, nimmt einen ganzen TL Öl leicht anrösten. Das ganze zirka 10 Minuten leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis mit der 1 1/2fachen Menge Wasser kochen. Reis auf einem Teller anrichten und Gemüsecurry darüber geben.



Anhand der Zutaten sieht Ihr schon, dass das Gericht nicht
nur vegetarisch ist, sondern auch vegan. Ich noch ein kleiner
Hinweis: Ich bin kein Vegetarier, sondern Veganer, aber in meiner
Küche verwende ich noch Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Honig, etc.
Für mich ist es kein Problem, wenn ich diese Zutaten in einem
Gericht verwenden muss. Ich setze sie einfach nicht ein.
Ich verstehe, dass es für manche Leute schwer ist, diese
Lebensform zu akzeptieren. Gerade bei den
nährstoffreichen Lebensmitteln ist es oft schwierig.
Mein Motto: "Jeder soll und darf leben wie er will!"



Wir werden uns dann wieder mal in den Garten verziehen ...