



Veganes Gemüse-Curry



Menge

etwa 3100 g für 4 - 6 Portionen

Zutaten

240 g	Basmatireis, roh (entsprechend 750 g gekochter Reis)	150 g	rote Linsen
3	Möhren	2 TL	Curry
2	grüne Paprika	je 1 TL	Kurkuma, Paprika, gemahlene Ingwer, Chiliflocken
300 g	Hokkaido-Kürbis	400 ml	Gemüsebrühe
1	Fenchelknolle	400 ml	Kokosmilch
1	Zwiebel	1 Bund	Petersilie oder Koriander
1	Knoblauchzehe	1 TL	Salz
1 EL	Rapsöl	1 Prise	Pfeffer
		1 EL	Zitronensaft

Zubereitung

Zuerst den **Basmatireis** zum Kochen aufsetzen. Gemüse gut waschen. **Möhren** schälen. **Paprika** und **Hokkaido** entkernen. **Fenchel** putzen. Gemüse in gleichmäßige Würfel schneiden. **Zwiebeln** und **Knoblauch** pellen und fein würfeln. Topf mit **Öl** erhitzen. Möhren, Hokkaido, Zwiebeln, Knoblauch und **Linsen** anbraten. Paprika und Fenchel hinzugeben und bei mittlerer Hitze drei Minuten braten. **Gewürze** zum Gemüse geben und eine Minute anschwitzen lassen. Mit **Gemüsebrühe** und **Kokosmilch** ablöschen. Für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Frische **Kräuter** waschen, trocknen und fein schneiden. Gemüse-Curry mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken. Frische Kräuter unterheben. Mit dem Reis servieren.

NUTRI-SCORE



Nährwertangaben je 100 g

Energie	404 kJ / 97 kcal	Eiweiß	2,9 g
Fett	3,9 g	Ballaststoffe	3,0 g
gesättigte Fettsäuren	2,7 g	Natrium	107 mg
Kohlenhydrate	14,1 g		
davon Zucker	2,7 g	Gemüse/Obst/Nuss	51 g

Hinweis

Kein Kürbis zu kaufen? Dann passen auch Erbsen, Brokkoli oder Kohlrabi. Für mehr Eiweiß kann das Curry mit geräuchertem Tofu ergänzt werden. Einfach fünf Minuten vor dem Ende der Garzeit gewürfelten Tofu zum Gemüse geben.