



**DIE DIÄTOLOGIN**

SARAH HÖDL, BSC

## ZUTATEN:

1 EL Öl  
1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen  
1 TL Ingwer frisch/gemahlen  
2 Karotten\*  
1 Zucchini  
1 roten Spitzpaprika  
Brokkoli\*  
500 ml Kokosmilch  
5 TL Currypaste rot  
etwas Maizena  
Cashewkerne  
Currypulver  
Salz

Reis Zubereitung durch  
Quellmethode:

1 Tasse Reis  
1,5 Tassen Wasser  
Erbsen nach Belieben

\*du kannst auch eine Tiefkühl-  
Gemüsemischung nehmen wenn  
es schnell gehen muss

### Infos

Du kannst das Gemüse variieren wie du  
möchtest! Außerdem kannst du Tofu oder  
Kichererbsen dazu geben - experimentiere  
einfach!



## VEGANES CURRY



2 Portionen



20 Minuten

### ZUBEREITUNG:

1. Reis waschen, in den Topf geben, Wasser und Erbsen hinzufügen, aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme ca. 15 Minuten Quellen lassen
2. Brokkoli und Karotten dünsten
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein schneiden und mit Öl anschwitzen
4. Currypaste hinzugeben und mit Kokosmilch aufgießen
5. Aufkochen lassen, Zucchini und Spitzpaprika hinzugeben
6. Mit Curry und Salz würzen
7. Wenn gewünscht mit Maizena eindicken (Maizena mit Wasser anrühren und unterrühren)
8. Mit Cashewkernen garnieren und servieren

Eignet sich übrigens wunderbar zum Vorkochen  
und Einfrieren!