



Paprika-Curry

150 g Reis

1 rote Paprika

1 Knoblauchzehe

1 EL Bratöl

1 EL Tomatenmark

200 ml Kokosmilch

200 g Kichererbsen (Glas)

1 Bund Koriander

Salz/Pfeffer

Curry

nach Packungsanleitung kochen.

waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

häuten und fein hacken.

in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Paprika darin anbraten.

unterrühren und kurz mitbraten lassen.

Anschließend mit

ablöschen und für 5 Minuten bei hoher Temperatur aufkochen lassen. Danach die Temperatur auf die mittlere Stufe reduzieren und

dazugeben. Köcheln lassen, bis sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat.

waschen und fein hacken. Die Hälfte in das Curry geben. Mit

und

abschmecken. Das Curry mit dem Reis servieren und mit der anderen Hälfte des Korianders garnieren.