



Möhren-Kichererbsen-Curry

3 Möhren
1 Zwiebel
2 EL Öl
200 g Champignons

1 Dose Kichererbsen
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Schmand
2 TL Currypulver
1 TL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
etwas Petersilie

schälen und in dünne Scheiben schneiden.
ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden.
in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse anbraten.
putzen und in Scheiben schneiden, dann zu den
Möhren und Zwiebeln geben. 4 Minuten mitbraten.
abtropfen, hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
angießen und
unterrühren. Zum Schluss mit
und
sowie
abschmecken und mit
garnieren.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR
Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318
info@biolandhof-avena.de
www.biolandhof-avena.de