



vegetarisches indisches Curry



PRIMABENE
Premium Gewürze



 30 Minuten Vorbereitung
 2 Portionen

www.primabene.at

vegetarisches indisches Curry

1. Den Reis mit dem Wasser und Salz in einem Topf kochen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken.
3. Paprika in streifen schneiden.
4. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
5. Zucchini in Scheiben schneiden.
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel anbraten, Knoblauch dazugeben. **Primabene® Indian Curry Blend Bio** dazugeben umrühren. Das Gemüse dazu geben und gründlich vermischen.
7. Mit Kokosmilch, stückige Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
8. Vor Ende der Garzeit noch die Erbsen hinzugeben.
9. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
10. Mit Reis servieren.

ZUTATEN	
1/2	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
100 g	Erbsen
1/1	Paprika rot
150 g	Kartoffeln
1/2	Zucchini
1 EL	Kokosöl
200 ml	Kokosmilch
200 g	stückige Tomaten
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Indian Curry Blend Bio
Beilage	Reis



SCAN
ME!

und entdecke
weitere
Rezepte