

Indischer Gemüsecurry (4 Pers.)

(213 Kilokalorien / 14,5 g Fett)

1 El	Öl	
2	grosse Zwiebeln	
4	Knoblauchzehen	in einer Pfanne weich dünsten
2 El	Ingwer, geraffelt	
1-2	Chilischoten, fein geschn.	
1 Tl	Senfsamen	
2 Tl	Kurkuma	alle Gewürze 2 Min. mitdünsten
200 g	Kokosmilch	
200 g	Pelati, gehackt	
½ Tl	Meersalz	zugeben, aufkochen
1	Peperoni, rot	
100 g	Rüebli	
100 g	Blumenkohl	
100 g	Süskartoffeln	alle Gemüse in gleich grosse Stücke schneiden, zugeben
150 g	Zucchini, gewürfelt	nach 10 Min. zugeben, weitere 10-15 Min. garen lassen
ev. ½ Tl	Garam Masala	zugeben
ev.	Koreanderkraut, fein oder glatte Petersilie	nach Belieben vor dem Anrichten darunter geben



- Variante:** - Andere Gemüse (je nach Saison) verwenden.
- Die verschiedenen Gewürze können mit 1 ½ - 2 Tl. Curry ersetzt werden.

Reis (4 Pers.)

Vollkorn-Basmati-Reis: (225 Kilokalorien / 2.4 g Fett)

250 g	Vollkorn- Basmatireis	Reis in einem Mehlsieb mit kaltem Wasser spülen, bis der Reis klar bleibt, abtropfen lassen
5 dl	Wasser	Wasser aufkochen, Reis zugeben Kochzeit: 35 Min.
1 Tl	Meersalz	darunter mischen, bei abgeschalteter Herdplatte 10 Min. quellen lassen.

Tipp: Wenn der Reis eingeweicht wird, verkürzt sich die Kochzeit auf die Hälfte.