

Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Vollkornreis

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
300 g	Hokkaido-Kürbis
150 g	gekochte Kichererbsen
200 g	stückige Tomaten
200 ml	Kokosmilch
100 g	Vollkornreis
1 EL	Currypulver
1/2 TL	Kreuzkümmel
	Salz, Pfeffer, Chili
	frische Petersilie oder Koriander als Topping

für 2 Personen
ca. 40 Minuten



1. Reis kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch hacken und anbraten.
3. Kürbis würfeln, dazugeben und kurz anrösten.
4. Gewürze einrühren, dann Tomaten und Kokosmilch dazu.
5. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
6. Kichererbsen einrühren und kurz erhitzen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, mit Kräutern garnieren.

Dieses Rezept wurde im Rahmen eines KlimaTeller in der Mensa Rezeptwettbewerbes eingesandt.