



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Indisches Kohlrabi-Kichererbsen-Curry mit frischem Koriander und Ingwer

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine Pfeffermühle, eine große Pfanne, einen Messbecher sowie ein Schäler bereit. Und in ca. 30 min gibt's schon lecker Essen.

Reis in kochendem Salzwasser ca. 15 Min kochen bzw. bis er weich ist, aber noch etwas Biss hat. Reis dann abseien. **Ingwer** grob schälen und klein würfeln. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und klein würfeln. Zusammen mit dem Currypulver für 3 Min in einer großen Pfanne auf hoher Hitze mit etwas Olivenöl anbraten. Währenddessen **den Kohlrabi** waschen, schälen, Enden knapp entfernen und den Rest grob würfeln. **Kichererbsen** abseien. **Kokoscreme** klein schnippeln und zusammen mit den Kichererbsen und den Kohlrabiwürfeln in die Pfanne geben. Wasser (1P: 100ml, 2P: 200ml) dazugeben. Kurz aufkochen und dann auf mittlerer Hitze ca. 15 Min mit Deckel köcheln lassen bzw. bis der Kohlrabi noch etwas Biss hat. Ab und an umrühren. Noch etwas salzen und pfeffern. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, falls das Ganze zu fest ist. **Koriander** waschen, trocken schütteln und klein hacken. **Cashewkerne** grob hacken.

Reis und Curry auf schönen Tellern anrichten. Mit Koriander bestreuen. **Limettenhälfte** dazu reichen. Die Limette ist wichtig, da die Kokoscreme oft etwas träge daherkommt. Die Limette hilft dem Ganzen etwas auf die Sprünge:) Cashews darüber geben. Und das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

☞(10 davon ☝= 1 Gratis-Tüte:)



Ich würde mich freuen von dir zu hören.

Eine Review auf

facebook.com/chriskochtuete wäre toll oder schreib an hallo@chriskochtuete.de. Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.