

# BIOerleben

## Einfach KOCHEN!

# INDISCHES CURRY



mit freundlicher  
Unterstützung der  
Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Klima-  
und Umweltschutz**



Lumpel stock.adobe.com

An der Mittellinie falten, aufeinanderkleben und an der gestrichelten Umrandung auf Postkartengröße schneiden. Oder den Rand für Notizen verwenden.



# REZEPT

Zwiebeln, gewürfelt und Knoblauchzehen, gepresst  
in etwas Kokosöl andünsten.  
Blumenkohl, in Röschen geschnitten, Zucchini,  
gewürfelt, dünn geschnittene Karotten, gehackte  
Tomaten, Kichererbsen (gekocht aus dem Glas)  
sowie Hafersahne dazugeben und 20 Minuten  
köcheln lassen.  
Mit Kreuzkümmel, Korander, Kurkuma, Pfeffer,  
Zimt und Salz abschmecken.  
Frischen Korander hacken und den Saft der  
Zitrone dazugeben, ohne Aufkochen! Fertig!  
Dazu Couscous oder Reis (50g pro Person)  
zubereiten.

Zubereitung

2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 kleiner Blumenkohl  
2 Zucchini  
300g Karotten  
400g gehackte Tomaten  
400g Kichererbsen (aus dem Glas)  
400ml Hafersahne  
je 1 TL Kreuzkümmel, Korander, Kurkuma, Pfeffer, Zimt  
2 TL Salz  
1 Zitrone  
Frischer Korander  
250g Reis oder Couscous als Beilage

Zutaten (für 5 Personen)

# INDISCHES CURRY