

BALANCE

FEEL THE EARTH - GEMÜSECURRY MIT KICHERERBSEN

Alles in
BALANCE ?
Die Mischung macht's!

Feel the Energy...
aktiviert mit fruchtigen
Aprikosenaromen,
gepaart mit pikantem
Meerrettich und
würzigem Koriander.

Feel the Earth...
erdet mit mildem
Kichererbsencurry,
orientalischem
Kurkuma und feiner
Honignote.



Zutaten für 4 Personen

240 g Kichererbsen, gekocht
120 g Zwiebeln, gewürfelt
150 g Möhren, in Scheiben geschnitten
12 g Öl
150 g Chinakohl, in Streifen
600 g Brokkoli, in kleinen Röschen
150 ml Wasser
Salz, Cumin & Kurkuma zum
Abschmecken
2 TL Honig
frischer Basilikum, in Streifen

Zubereitung

1. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel- und Möhrenstückchen zugeben und 5 Minuten dünsten.
2. Die Brokkoliröschen, die Kichererbsen zusammen mit dem Wasser und den Chinakohl dazugeben und dünsten, bis das Gemüse bissfest gegart ist.
3. Mit den Gewürzen abschmecken.