

Karotte-Onepot

Zutaten für 4 Portionen:

- 6 große Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 130g Reis (gewaschen)(kein Vollkorn)
- 250g Kichererbsen (gekocht oder Dose)
- 400ml Kokosmilch
- 100-500ml Wasser je nach Reis
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 EL einer Currymischung
- 1 EL Kokosnussöl
- Kräuter nach Vorlieben

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 368

Eiweiß: 10g

Kohlenhydrate: 38g

Fett: 15g



Zubereitung:

Schritt 1:

Die Karotten werden geteilt und in kleine Stücke geschnitten, die Zwiebel wird fein geschnitten und der Knoblauch gehackt.

Schritt 2:

Das Ganze wird in etwas Kokosnussöl ca. 3-4 Minuten angeschwitzt und anschließend kommen die Gewürze, der gewaschene Reis und die Kichererbsen hinzu und nochmal gut angebraten. Die dadurch entstehenden leichten Röstungen am Boden der Pfanne sorgen später für eine tolle Konsistenz der Soße.

Schritt 3:

Die Pfanne wird dann mit Kokosmilch und dem Wasser abgelöscht und man lässt alles ca. 15 Minuten köcheln. Je nach Reisfestigkeit und Flüssigkeitsbedarf Wasser nachgeben und gar kochen.

Schritt 4:

Lecker abschmecken mit Salz, Pfeffer und Currymischung und abschließend jeden Teller mit frischen Kräutern garnieren.