

Gemüsepfanne mit Falafel und Reis

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Geräte
4 Pers			
Reis	4 Tassen Reis Salz	Reis nach Anleitung kochen	Topf, Deckel
Gemüse	1 Paprika 2 Möhren 1 Zucchini 1 Zwiebel 1EI Öl Pfeffer Salz Knoblauch	Gemüse waschen Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden Öl in Pfanne erhitzen Gemüse hinzufügen und Anbraten Hitze reduzieren und das Gemüse garziehen lassen Würzen Gelegentlich wenden	Sieb Küchenmesser Schneidebrett Pfanne Pfannenwender
Falafel	400g Kichererbsen 10g Petersilie Koriander 1 rote Zwiebel 5 Knoblauchzehen Backpulver Kreuzkümmel Paprikapulver Salz Pfeffer Öl	Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen Kichererbsen pürieren Kräuter, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in die Masse einarbeiten Backpulver und Gewürze hinzugeben und gut vermengen In heißem Öl ca. 5min. frittieren	Sieb Pürierstab Küchenmesser Schneidebrett Pfanne Zange oder Pfannenwender
Sauce	1 rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TI Olivenöl Currypulver Kokosmilch Pfeffer Salz	Zwiebel und Knoblauch würfeln im Öl andünsten Currypulver hinzugeben mit Kokosmilch ablöschen und Gewürze hinzugeben Aufkochen lassen und pürieren Anrichten	Küchenmesser Schneidebrett Pfanne Pfannenwender Pürierstab Teller