

## Gemüsepfanne mit Falafel und Reis

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Geräte
<b>4 Pers</b>			
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