

Reis, vegane Kichererbsenpfanne

Zutaten für 2 Personen

- 2 Tassen Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 Tasse Reis
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL hochwertiges Öl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Wasser
- 1 Zucchini
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Bund gehackte Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Curry

Vorbereitung

Bereitstellen

Kochtopf mit Deckel, Garkiste, Messer.

Zubereitung

Gemüsesugo

- 2 Tassen **Wasser** in einer Pfanne erhitzen.
- 1/2 TL **Salz** dazu geben.
- 1 Tasse **Reis** einrühren.
- Einmal aufkochen. Für 50 Minuten in die Garkiste stellen (Naturreis benötigt 1 Stunde).
- Sojasauce, Öl, Zitronensaft** und **Wasser** in einer Pfanne erhitzen.
- Die **Zucchini** kleinscheiden und zur Sauce geben.
- Bei starker Hitze in nur 1 Minute fertig.
- Die **Kichererbsen** dazu mischen, mit **Salz, Pfeffer, Curry** abschmecken.
- Den Reis in einem Teller anrichten, die Kichererbsenpfanne in die Mitte geben.
- Mit frischen Kräutern garnieren.

Dauer (Vor- und Zubereitung sind abhängig von der gewünschten Menge)

Ca. 50 Minuten.

AUCH REIS KOCHEN IST KEIN PROBLEM. NATURREIS BENÖTIGT LÄNGER, MUSS OHNE SALZ GEKOCHT WERDEN.
ANDREA & MARTIN AUS DORNBIRN (NOVEMBER 2020)



Reis, vegane Kichererbsenpfanne

Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Vorlieben abhängig

Was	für 2 Pers.	für __ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Kichererbsen	1 Dose		
Reis	1 Tasse		
Zucchini	1 Stck		
Öl (hochwertiges)	1 EL		
Sojasauce	1 EL		
Wasser	2 Tassen 1 TL		
Zitronensaft	1 TL		
Kräuter	1 Bund		
Gewürze: Curry Salz Salz & Pfeffer	1 Prise 0.5 TL		

AUCH REIS KOCHEN IST KEIN PROBLEM. NATURREIS BENÖTIGT LÄNGER, MUSS OHNE SALZ GEKOCHT WERDEN.
ANDREA & MARTIN AUS DORNBIRN (NOVEMBER 2020)

portable Natürlichkeit