

Kichererbsengemüse Linsensauce Vollkornreis

Rezept für 4 Personen



Gemüsefond frisch angesetzt

Am Vortag, das Gemüse waschen, grob schneiden und mit Wasser und den Gewürzen aufkochen. 3 Stunden leicht köcheln lassen, durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

120 g	Möhre
120 g	Petersilienwurzel
120 g	Knollensellerie
120 g	Zwiebel
120 g	Porree
120 g	Champignon
1,5 l	Wasser
1 Stk.	Lorbeerblatt, ganz
3 Stk.	Wacholderbeeren, ganz
3 Stk.	Schwarze Pfefferkörner, ganz

Kichererbsengemüse

Zitronengras anstoßen und Ingwer in Scheiben schneiden. Kichererbsen mit Ingwer, Zitronengras und Limettenblatt in der Gemüsebrühe gar köcheln. Kichererbsen abseihen und den Fond für die Linsensauce aufbewahren. Die abgeseihten Kochreste entsorgen.

280 g	Kichererbsen, eingeweicht
1,2 l	Gemüsefond, frisch angesetzt
12 g	Ingwer
8 g	Zitronengras
1 Stk.	Limettenblatt

Linsensauce

Zwiebelwürfel und Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen und mit Currypulver bestreuen. Linsen dazu geben und mit dem aufgefangenem Fond der Kichererbsen aufkochen. Mit Kokosnussmilch aufgießen und weiter köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Anschließend die Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren.

120 g	Rote Linsen, klein trocken
280 g	Kokosnussmilch
720 ml	Kichererbsenfond
80 g	Zwiebelwürfel
16 g	Currypulver
12 g	Knoblauch, gehackt

Wokgemüse

Das Gemüse in der Wok Pfanne mit Sesamöl anschwitzen.

120 g	Paprika, gewürfelt
280 g	Möhre, gewürfelt
720 ml	Staudensellerie, geschnitten
80 g	Rote Zwiebel, Ringe
16 g	Sojasprossen
12 g	Sesamöl

Vollkornreis

Den Reis im Wasser, mit 1 g Salz pro Person, garen.

280 g	Vollkornreis
-------	--------------

Topping

Alle Zutaten grob hacken.

8 g	Thai Basilikum
8 g	Koriander

Anrichten

Gemüse anschwitzen, die Kichererbsen hinzugeben und mit der Linsensauce ablöschen. Den Reis in eine Bowl oder Schüssel geben und die Zutaten aus dem Wok daneben anrichten. Am Ende die gehackten Kräuter nach Wunsch über das Gemüse geben.