

Kichererbsencurry mit gefüllter Quinoa-Zucchini

Zutaten für 2 Personen:

2 Pack Kichererbsencurry (aus unserem Glashaus to go Angebot)
Jeweils 1/2 frischer bunter Paprika
1 Handvoll Zuckerschoten
1-3 Champignons (je nach Geschmack)
1/4 Zucchini
1 EL getrocknete Früchte - Datteln, Aprikosen, Berberitze oder Mango, je nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Rapsöl

Zubereitung:

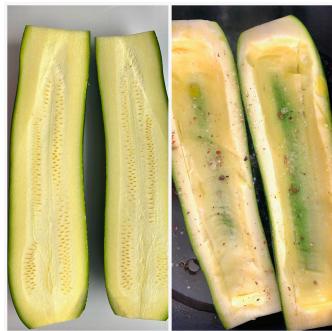


1. Quinoa nach Anleitung kochen.



2. Kichererbsencurry im Topf erhitzen.





3. Zucchini auslöffeln. Einen Abstand zum Rand von 1cm lassen. Kurz in Wasser blanchieren (ca.2 Minuten)



4. Gemüse waschen & in Würfel schneiden.



5. Gemüse mit 1 EL Öl in der Pfanne kurz andünsten, abschmecken & zum gekochten Quinoa geben.





6. Zucchini mit Quinoa-Gemüse füllen.



FERTIG, jetzt nur noch genießen

!!Lassen Sie es sich schmecken!!

