

## Scharfes Kichererbsencurry mit Reis

### Für 4 Personen

250 g Naturreis  
500 g Brokkoli  
200 g Möhren  
4 Tomaten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
60 g Erdnusskerne, ungesalzen  
3 EL Öl  
2 gehäufte EL Currypulver  
1 Dose Kokosmilch (200 ml)  
1,2 l Gemüsebrühe  
2 kleine Dosen Kichererbsen, gegart (à 265 g Füllmenge)  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch



## Bunter Gemüsereis

### Für 4 Personen

250 g Naturreis  
700 g grüner Spargel  
1 Bund Radieschen  
4 Frühlingszwiebeln  
3 EL Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
½ Beet Kresse  
1 TL Kurkumapulver  
300 g Naturjoghurt



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

## Reispuffer à la Doris mit Paprikasugo

### Für 4 Personen (ergibt ca. 14 Puffer)

1 walnussgroßes Stück Ingwer  
4 Eier (Größe M)  
2 EL Currypulver  
2 EL Sahne  
4 EL Vollkornmehl  
500 g gekochter Reis vom Vortag  
80 g TK-Erbesen  
4 EL Olivenöl  
2 große Zwiebeln  
500 g Paprikaschoten (rot oder gemischt)  
1 gehäufter EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer



## Grundrezept Pizzateig

### Für 1 großes Blech

320 g Mehl (Type 1050 oder Vollkornmehl)  
½ Päckchen Trockenhefe (4 g)  
1 TL Salzwasser  
2 EL Öl  
200 – 250 ml lauwarmes Wasser



## Grundrezept Spätzle

### Für 4 Personen:

500 g Weizenmehl Type 405  
½ TL Salz  
5 Eier  
gut ¼ l lauwarmes Wasser



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen – vegetarisch«