

# Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Lais**

und komme ursprünglich aus Brasilien. Im Mai 2021 wurde ich herzlich in das Team der Diätassistent\*innen im Versorgungszentrum 2 aufgenommen.

Heute stelle ich euch mein Lieblingsgericht vor.

## **GEMÜSECURRY** in Tomatensauce

habe ich für mich entdeckt als ich vor fast 7 Jahren nach Berlin kam. Die erfrischenden Zutaten erinnern mich an die Hitze Brasiliens und geben mir kurzfristig ein Gefühl von „zu Hause“! ;-)

Ich wünsche euch  
einen Guten Appetit!



# Gemüsecurry in Tomatensauce von Lais

für 4 Portionen



2 kL Dosen  
Kichererbsen



2 mittelgr.  
Zwiebeln



1 kl. Stück  
Ingwer



4  
Knoblauchzehen



4 braune  
Champignons



2 rote  
Paprika



2 EBL.  
Olivenöl



2 Päckchen  
pass. Tomate



Pfeffer & Salz



Kurkuma



Chiliflocken

- 1 Die Kichererbsen abgießen, Zwiebeln & Ingwer schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und zerdrücken. Champignons & Paprika waschen und entkernen. Die Champignons würfeln & die Paprika in Streifen schneiden.
- 2 In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch & Ingwer für ca. 3 Minuten anschwitzen.
- 3 Nun die Kichererbsen, Champignons, Paprika und etwas Wasser hinzufügen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Jetzt die passierte Tomate hinzugeben und für weitere 10 Minuten köcheln. Anschließend mit Pfeffer, Salz, Kurkuma & Chiliflocken abschmecken.
- 5 Das Gemüsecurry mit Reis oder Kartoffeln servieren.  
**Wer mag kann das Gemüsecurry noch mit Cashewkernen toppen.**

## Nährwerte pro Portion

<b>kJ</b>	<b>kcal</b>	<b>Fett</b>	<b>geFS</b>	<b>KH</b>	<b>Zuck</b>	<b>EW</b>	<b>Salz</b>
633	150	4g	0,4g	19g	11g	7g	2g