

## ZUTATEN

- 2 mittelgroße Möhren, in Scheiben geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft und gespült
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Currypaste
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter zum Garnieren
- Basmatireis für 2 Portionen

## ZUBEREITUNG

1. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Die Möhrenscheiben hinzufügen und kurz anbraten.
3. Currypaste und Kurkuma dazugeben und kurz anrösten.
4. Kichererbsen und Kokosmilch einrühren, salzen und pfeffern.
5. Das Curry bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.
6. In der Zwischenzeit den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.
7. Das Curry mit frischen Korianderblättern garnieren und mit dem Basmatireis servieren.



## Karotten-Kichererbsen Curry mit Basmatireis



2 Personen



30 Minuten

20 Minuten Kochzeit



### Wirkung nach TCM

- Dieses Gericht hat eine wärmende thermische Wirkung, die das Qi im Körper stärkt.
- Die Gewürze wie Curry und Kurkuma fördern die Durchblutung und Wärme im Körper.
- Möhren und Kichererbsen liefern das Qi, insbesondere für die Verdauungsorgane.



## ZUTATEN

- 2 Tassen gekochter Basmatireis
- 2 Möhren, in feine Streifen geschnitten
- 1 kleine Süßkartoffel, gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer, gerieben
- Sojasauce nach Geschmack
- 1 EL Sesamöl
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

1. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen und den Knoblauch und Ingwer kurz anbraten.
2. Möhrenstreifen und Süßkartoffelwürfel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie weich sind.
3. Den gekochten Reis und die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles gut vermengen.
4. Mit Sojasauce abschmecken und weitere 2-3 Minuten braten, bis alles durchgewärmt ist.
5. Mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren und servieren.



## Gebratener Reis mit Möhren und Süßkartoffeln



2 Personen



30 Minuten



### Wirkung nach TCM

- Ausgleichende Wirkung auf das Milz-Qi, das in der chinesischen Medizin für die Verdauung und den Stoffwechsel verantwortlich ist.
- Die Möhren und Süßkartoffeln sind leicht verdauliche Gemüsesorten, die das Milz-Qi unterstützen, während der Reis als leichtes Getreide ebenfalls die Verdauung fördert.

