



aareguet.ch Kicherärbsli Gemüse Curry «freestyle»

Zutaten für 4 Personen

- | | |
|-------------|-----------------------------------|
| 2 | Bundzwiebeln oder Zwiebeln |
| 1-2 | Knoblauchzehen |
| 1-2 | Peperoni |
| ca. 200 g | gekochte aareguet.ch Kicherärbsli |
| aareguet.ch | Rapsöl |
| 1-2 EL | Curry oder Currysauce |
| 400 g | Tomaten oder Pelati aus der Dose |
| 1 KL | Salz |

Zubereitung

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden oder fein schneiden, Knoblauchzehen hacken, Peperoni in Streifen schneiden.
2. aareguet.ch Rapsöl in Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dämpfen, Peperoni und Curry ca. 5 Min. mitdämpfen.
3. Tomaten, gekochte aareguet.ch Kicherärbsli und Salz beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln.

Nach diesem Grundrezept kannst du das Rezept nach belieben abändern oder weitere Zutaten hinzufügen.

Beispiele:

- Poulet Geschnetzeltes anbraten und am Schluss zugeben
- Einheimisches Saisongemüse wie Lauch, Sellerie, Rüebli, Kesen, Spinat
- Eintopf mit Kartoffeln machen und als Beilage zu Fleischgerichten servieren
- Kokosmilch verwenden
- Gewürze nach Belieben wie Ingwer, Chilischote beigeben

weitere Infos ↴

