

Indisch angehauchte Zucchini und Paprika

Dieses Gericht entstand bei meinem Versuch mit scharfem Essen, die Wehentätigkeit anzukurbeln. Und dann ist es doch nicht so richtig scharf geworden. Also, für alle das Richtige, die es zwar orientalisch, aber nicht scharf mögen. Ich habe es mit Linsen und Reis gemeinsam kombiniert, weil Hülsenfrüchte ja, dass wahrscheinlich gesündeste Lebensmittel auf diesem Planeten sind.



Zutaten:

- 75 g Vollkornreis
- 75 g braune Linsen
- 300 ml Wasser
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Chilipulver
- 2 TL Garam Masala
- 1 große Zucchini, in Halbmonde geschnitten
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 200 g Sojajoghurt

1TL Salz oder nach Geschmack

1. Reis, Linsen und Wasser mit den 300 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Unterdessen die restlichen Zutaten (mit Ausnahme des Sojajoghurts) ebenfalls mit etwas Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und ca. 15 Minuten dünsten lassen. Abschließend den Sojajoghurt unterheben und alles auf Temperatur bringen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gemüse an Reis und Linsen servieren.

Ergibt 2 Portionen