

Exotische Kichererbsen-Gemüse-Pfanne (4 Personen)

2 EL Kokosöl

[Evtl. 1 EL Currypaste] alternativ mehr Ingwer, Knoblauch, Kurkuma

1 große Zwiebel

1 Frühlingszwiebel

1 Stange Lauch

2 Zucchini

2 dicke Möhren

3 cm Ingwer, fein gewürfelt

[Evtl. $\frac{1}{2}$ Pepperoni, fein gewürfelt]

2 kleine Gläser Kichererbsen

10 EL Quinoa/Vollkornreis/Hirse gekocht

$\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch

[Evtl. Sojasoße]

Kokosöl in eine große hohe Pfanne geben und Currypaste dazugeben. Das kleingeschnittene Gemüse kurz anbraten. Die Kichererbsen abgießen, abspülen und dazugeben. Den Quinoa unterrühren und mit Kokosmilch ablöschen. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer würzen und nach Bedarf mit Sojasoße abschmecken.