

FENCHEL-CURRY



Fenchel ist sehr magenfreundlich und enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, vor allem *Vitamin C* und *Eisen*. Die Knolle besitzt sogar ca. doppelt soviel *Vitamin C* wie Orangen.

Auch **Möhren und Paprika** enthalten viele Nährstoffe, stärken das Immunsystem und wirken Fettablagerungen in den Gefäßen entgegen.

Kichererbsen und **grüne Bohnen** sind ballaststoffreich, unterstützen eine gesunde Verdauung und versorgen den Körper u.a. mit gesundem Eiweiß.

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 2 Möhren
- 50g grüne Bohnen
- 1 rote oder gelbe Paprikaschote
- ca. 100g Kichererbsen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer (ca. daumennagelgroß)
- 1 Schalotte
- 1 EL Pflanzenöl (Oliven- oder Rapsöl)
- 1 TL gelbe oder rote Currypaste
- etwas Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- optional Reis dazu anrichten

Zubereitung:

- die Schalotte abziehen und klein würfeln
- den Ingwer schälen und klein hacken
- die Fenchelknolle waschen und halbieren
- den Strunk abschneiden und den Fenchel in schmale Streifen schneiden
- etwas Fenchelgrün zum Dekorieren aufbewahren
- die Möhren waschen, schälen und schräg in dünne Streifen schneiden
- die Paprikaschote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und würfeln
- das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Currypaste, die Schalotte und den Ingwer 2-3 Min. andünsten
- die Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel für 2-3 Min. mit anbraten
- die Kichererbsen dazu geben
- mit der Gemüsebrühe ablöschen
- Kokosmilch dazugeben
- alle für ca. 10-15 Minuten köcheln lassen
- mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken
- zum Servieren mit dem Fenchelgrün dekorieren
- evtl. Reis dazu anrichten