

Protein-Curry mit Kichererbsen & Seitan



► Beschreibung

Für 4 Personen

Ca. 40 g Protein pro Portion

► Zutaten

- 300 g Seitan, gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Brokkoli, in Röschen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Kokosmilch light
- 2 EL Currypaste
- 200 g Naturreis

► Zubereitung

1. Seitan goldbraun braten, Zwiebel & Knoblauch dazu.
2. Currypaste einrühren, Kokosmilch angießen.
3. Brokkoli und Kichererbsen dazu, 10 Min köcheln lassen.

4. Mit Reis servieren.

Erstellt mit der ZUTATO-App

