

Kichererbsen-Gemüsecurry

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| 500 g | Kichererbsen (Glas/Dose) |
| 1 kg | Gemüse nach Belieben grob zerkleinert |
| 2 EL | Öl |
| ½ TL | Knoblauch gehackt |
| ½ TL | Ingwer gehackt |
| ½ TL | rote Peperoni gehackt |
| 1 TL | Currypaste |
| 1 EL | Currypulver |
| 400 ml | ungesüßte Kokosmilch |
| 1 TL | Gemüsebrühe |
| Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel | |
| 1 TL | Speisestärke zum Binden |

Zubereitung:

Zuerst die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Das Öl in einem Topf oder tiefen Pfanne erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Peperoni kurz anbraten. Dann die Currypaste und das Gemüse hinzufügen, anbraten und mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Alles zum Kochen bringen und die Kichererbsen hinzugeben (8 bis 10 Minuten köcheln lassen).

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel abschmecken. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und das Gericht abbinden.

Varianten: Gehaltvoller und vitaminreicher wird das Curry mit gewürfelten Tomaten, Paprikastücken, Zuckerschoten oder Champignonhälften.

Wir wünschen: „Guten Appetit!“

