



INDISCHES KICHERERBSEN-CURRY MIT KURKUMA UND MINZE

(Schnell & Einfach)

Indische Gewürze, cremige Kokosmilch und frische Minze...

Rezept für: 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

Kichererbsen-Curry

2 EL Kokosöl
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
15g Ingwer
1/2 TL Paprikapulver
4 EL helle Sojasauce
1 Dose Kokosmilch (400ml)
100ml Wasser

2 EL Kokosöl
2 Auberginen
3 Karotten
1 Dose Kichererbsen
Prise Salz
Spritzer Zitrone

Gewürzreis

200g Langkornreis (alternativ Basmatireis)
1 EL Kokosöl
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Koriandersamen, ganz
8 St. Kardamom
1/2 TL Salz
400ml Wasser

Topping

1 Bund Minze

Anleitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zusammen mit dem Ingwer grob klein schneiden und in Kokosöl farblos anschwitzen. Das Paprikapulver und das Currypulver dazugeben und kurz mit anschwitzen. Eventuell ein paar EL Wasser dazugeben, damit es nicht anbrennt.
2. Mit Tamari oder heller Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch und Wasser aufgießen. Alles einmal aufkochen lassen und anschließend fein pürieren.

3. Den Reis mit klarem Wasser abspülen, in Kokosöl farblos anschwitzen und die Gewürze, sowie das Salz zugeben. Kurz mit rösten und die doppelte Menge Wasser aufgießen, einmal aufkochen lassen und anschließend auf kleiner Flamme circa 15 Minuten köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und beiseite stellen.
4. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und mit den Auberginen in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend mit etwas Farbe in Kokosöl anbraten. Die Kichererbsen abgießen und dazugeben. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.
5. Das Gemüse in die fertige Currysoße geben. Zusammen mit dem Reis und der frischen Minze anrichten.

TIPP

- Anstelle des Reis könnt Ihr natürlich auch Hirse oder Quinoa verwenden.
- Das Gemüse könnt Ihr auch nach Euren Vorlieben austauschen. Super passt hier auch Blumenkohl, Zucchini oder Paprika.
- Das Curry lässt sich super einfrieren oder auch nochmal am nächsten Tag erwärmen.
- Dazu passt ich perfekt ein frisches Fladenbrot.