



Kichererbsencurry mit pikantem Möhrengemüse

Zutaten für 4 Portionen

Für das Kichererbsencurry

- 200 g getrocknete Kichererbsen (oder 1 Dose)
- 4 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Dose Tomaten (400g)
- Frischer oder gemahlener Koriander
- 1 Msp. Kurkuma
- ½ TL Paprika edelsüß gemahlen
- Salz

Für das Möhrengemüse

- 600 g Möhren
- 3 Zweige Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Zucker
- Salz
- Chiliflocken
- 100 ml Brühe
- Pfeffer

Zubereitung

Für das Kichererbsencurry

1. Die getrockneten Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser übergießen und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen und mit frischem Wasser zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Alternativ eine Dose Kichererbsen ungekocht dem Curry hinzufügen.
2. Zwiebeln und Knoblauch pellen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein würfeln. Das Gemüse in einer Pfanne in Öl anschwitzen. Tomaten und die abgetropften Kichererbsen dazugeben. Mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Für das Möhrengemüse

1. Möhren putzen und in Scheiben (5 mm dick) schneiden. Petersilie in feine Streifen schneiden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Möhren andünsten, mit Zucker bestreuen und kurz anrösten. Salz, Chiliflocken und Brühe dazugeben. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss Petersilie hinzufügen.

Dazu passt Couscous mit Koriander sowie Joghurt mit Salz und Kreuzkümmel abgeschmeckt.



vegan



enthält keine laktosehaltigen Lebensmittel