

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Gemüsecurry mit Kichererbsen

ZUBEREITUNG

Kichererbsen über Nacht einweichen. Abgießen und ca. 40 Minuten weich kochen.

Gemüse schälen und in zentimeterdicke Stücke schneiden. In einem heißen Topf in Kokosfett anbraten, Gewürze und fein geschnittenes Zitronengras hinzugeben, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und 10–15 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Anrichten Tamarisauce und gekochte Kichererbsen hinzugeben und gut verrühren.

TIPPS

Vollenden Sie das Gericht mit etwas Leinöl, Chilistreifen und gehackten Cashewnüssen.

Zu anderen Jahreszeiten lässt sich das Curry statt mit Kichererbsen sehr gut auch mit anderen Hülsenfrüchten zubereiten.

ZUTATEN

500 g Kichererbsen
100 g Sellerie
100 g Petersilienwurzel
100 g Karotten
1 gelbe Rübe
2 EL Kokosfett
1 EL gehackter Ingwer
1 EL Lieblingsscurrymischung
Kardamom
Steinsalz
1 Stange Zitronengras
ca. 250 ml Gemüsebrühe
ca. 500 ml Kokosmilch
5 EL Tamarisauce

