



Kichererbsen Curry

Zutaten für 3 Portionen:

- 3 Tassen Basmatireis
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 60 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL gelbe Currypaste
- 1-2 TL Currypulver (z.B. Curry Madras von Just Spices*)
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung garen.

Die Zwiebeln in grobe Stück schneiden und im Wok mit Kokosöl anbraten. Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken und mit den Cashewnüssen zugeben. Currypaste, Currypulver, Sojasauce und Kokosmilch zugießen und 7 Min. (mit Deckel) leicht köcheln lassen. Kichererbsen abtropfen lassen, mit Wasser abspülen und zum Curry geben. Alles nochmals 2 Min. leicht köcheln lassen und mit Reis servieren.

Hinweis:

Zucchini und Paprika kann durch anderes Gemüse wie z.B. Möhren, Kürbis oder Brokkoli ersetzt werden, ggf. muss dann etwas Garzeit hinzugegeben werden.

Wer es gerne schärfer mag, verwendet eine rote Currypaste.



Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de