

Kichererbsen-Möhren-Curry

479

Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Sehr gutes vegetarisches Rezept. Die Menge der Kokosmilch kann ruhig größer sein.

Zutaten:

- 2 Dosen Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht)
- 200 g Möhren
- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 12 Curryblätter (aus dem Asia-Laden; oder 2 Kaffirblätter)
- 2 TL gemahlener Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 EL helles Senfpulver
- 4 Gewürznelken
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)
- 1 TL Korianderkörner
- 250 ml Gemüsebrühe (oder Hühnerbrühe)
- 1 TL Salz
- 2 EL Limettensaft
- 2 Lauchzwiebeln

Rezept: Die Kichererbsen auf einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch hacken. Kichererbsen, Möhrenstreifen, Zwiebeln, Knoblauch, Kokosmilch, Curryblätter, Kurkuma, Senfpulver, Gewürznelken, Kreuzkümmel, grob gestoßene Korianderkörner und Brühe aufkochen. Mit Salz würzen und bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen lassen. Mit Limettensaft abschmecken. Die Lauchzwiebeln putzen, abspülen und schräg in Streifen schneiden. Zum Servieren über das Curry streuen.