

Rezept:
für
2 Personen

1 Portion
387 kcal

Mittagessen

Kichererbsen-Gemüsecurry

ZUTATEN:

80 g Kichererbsen (Glas)
4 Stück Champignon
40 g Melanzani
40 g Zucchini
40 g Karotten
50 g gelben Spitzpaprika
1 kl. Zwiebel, frisch geriebenen Ingwer
1 Zehe Knoblauch
200 ml Kokosmilch, 200 ml Wasser
2 TL Buchweizenmehl
1 TL Kokosraspel, 3 Blätter Basilikum
jeweils 1 TL von
Sesamöl / Erdnussöl
Gewürze:
Chili, Kreuzkümmel, Paprikapulver
2 TL Curry, Pfeffer,
Koriander gemahlen
2 Lorbeerblätter

SO GEHT ´S:

- Gemüse - Karotten, Champignons, Melanzani, Paprika, Zucchini nach Belieben in gleich große Stücke schneiden
- Fein gewürfelte Zwiebel Knoblauch und geriebenen Ingwer mit dem Erdnuss- und Sesamöl in einem heißen Topf anschwitzen
- Das in Stücke geschnittene Gemüse dazugeben und anbraten
- Kichererbsen abseihen und abschwemmen und mit allen Gewürzen beifügen und gut durchmischen
- Nun mit der Kokosmilch und dem Wasser aufgießen und ca. 12 Minuten köcheln lassen
- Zuletzt das Buchweizenmehl mit etwas Wasser glatt rühren, und in den Topf bis zur gewünschten Dicke einrühren
- In einem tiefen Teller oder einer Schüssel anrichten und mit den Kokosraspel und den Basilikumblätter garnieren