Rezept

Schnelles Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

Ein Rezept von Schnelles Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch, am 29.04.2024

Zutaten

2	Zwiebeln
2 EL	Erdnussöl
400 ml	Gemüsefond (Glas)
300 g	Möhren
200 g	TK-Erbsen
	Salz
	2-3 TL frisch gepresster Limettensaft
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
2 EL	Currypulver
250 ml	ungesüßte Kokosmilch (Dose)
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
	1-2 EL heller Saucenbinder
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin 3 Min. dünsten. Mit dem Curry bestäuben, kurz andünsten. Fond und Kokosmilch zugeben, offen bei mittlerer Hitze 5-6 Min. einkochen lassen.

2. Inzwischen die Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen. Möhren mit den Kichererbsen und Erbsen in die Sauce geben. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 5-7 Min. kochen.

3. Das Gemüse mit dem Saucenbinder binden, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Dazu passt Basmatireis.