Rezept

Currykartoffeln mit Kichererbsenstampf

Ein Rezept von Currykartoffeln mit Kichererbsenstampf, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Kartoffeln

- **800 g** kleine Kartoffeln
- **4** Knoblauchzehen
- **1 TL** rote Currypaste
- **40 g** Ingwer
- **3 EL** neutrales Pflanzenöl
- **6 EL** ungesüßter Pflanzendrink

Für den Stampf

- **2 Gläser** Kichererbsen (je 240 g Abtropfgewicht)
- **250 g** Kirschtomaten
- Salz
- **1 Bund** glatte Petersilie
- **4 EL** Kapern
- **8 EL** vegane Mayonnaise (ersatzweise 4 EL Nussmus mit etwas Wasser)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 540 kcal, 25 g F, 14 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, die Schale mit einer Gemüsebürste gut abbürsten. Knapp mit Salzwasser bedecken und - je nach Größe der Kartoffeln - in ca. 10-15 Min. gar kochen. Danach abgießen und ausdampfen lassen.

2. Für den Stampf die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Kapern ebenfalls abtropfen lassen und grob hacken. Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und quer halbieren.

3. Die Kichererbsen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und mit den Kapern und der Mayonnaise mischen. Die Tomaten unterheben und den Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und ebenfalls unterheben. Den Stampf bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

4. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe goldbraun anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und weitere 2-3 Min. unter Rühren anbraten, bis der Knoblauch leicht Farbe bekommen hat. Die Currypaste mit dem Pflanzendrink glatt rühren und in die Pfanne geben. Sofort kräftig rühren, dann schwenken, damit sich die Sauce um die Kartoffeln legen kann. 1 weitere Min. bei mittlerer Hitze in der Pfanne rühren, dann vom Herd ziehen und auf vier Teller oder Schüsseln verteilen. Den Kichererbsen-Tomaten-Stampf darüber geben und servieren.