Rezept

Kartoffelcurry mit Kichererbsen

Ein Rezept von Kartoffelcurry mit Kichererbsen, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	festkochende Kartoffeln
1 Dose	Kichererbsen (ca. 400 g Inhalt)
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
2 EL	Currypulver
250 ml	Gemüsebrühe
1 kleine Handvoll	Linsensprossen
500 g	Mangold (oder Grünkohl)
1	Zwiebel
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 4 cm)
	Salz
400 g	stückige Tomaten (oder frische gewürfelte Tomaten)
1	rote Chilischote (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und ca. 2 cm groß würfeln. Den Mangold waschen und abtropfen lassen. Die Stiele abschneiden, längs halbieren und quer klein schneiden. Die Mangoldblätter in breite Streifen schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel wie die Mangoldstiele klein schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin erst zugedeckt, dann leicht geöffnet bei mittlerer bis großer Hitze ca. 10 Min. braten, zwischendurch umrühren. Die Kartoffeln salzen. Mangoldstiele, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Currypulver unterrühren und einige Sekunden anschwitzen. Tomaten und Kichererbsen hinzufügen, Gemüsebrühe oder Wasser dazugießen und aufkochen.

3. Kartoffelcurry zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. kochen lassen, mit Salz und Currypulver würzen. Mangoldstreifen dazugeben und 2 - 3 Min. kochen lassen, bis die Blätter zusammenfallen. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Nach Belieben die Chilischote waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Kartoffelcurry anrichten, Chiliringe und Sprossen daraufgeben.