

Rezept

Kichererbsen-Auberginen-Curry

Ein Rezept von Kichererbsen-Auberginen-Curry, am 16.05.2025

Zutaten

1 Glas Kichererbsen (220g Abtropfgewicht, ohne Zucker)	1 kleine Aubergine
2 Knoblauchzehe	1 Möhre
200 g Kokosmilch	1 EL Olivenöl
1/2 Bund glatte Petersilie	200 g gehackte Tomaten (aus der Dose, ohne Zucker)
Salz	1 EL Currypulver
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 27 g F, 11 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Darin Knoblauch, Aubergine und Möhre andünsten. Die Kokosmilch, die gehackten Tomaten und die Kichererbsen dazugeben. Das Curry bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu einmal umrühren.
3. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Kichererbsen-Auberginen-Curry mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie über das Curry streuen.