

Rezept

Kichererbsen-Curry mit Lauch, Steckrübe und Kohl

Ein Rezept von Kichererbsen-Curry mit Lauch, Steckrübe und Kohl, am 20.06.2026

Zutaten

200 g getrocknete Kichererbsen	1 dicke Stange Lauch (ca. 300 g)
1 Stück Steckrübe (ca. 300 g)	300 g Grünkohl
4 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
2 rote Chilischoten	2 EL Öl
je 2 TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma	je 1/2 TL Zimt- und Senfpulver
300 ml Gemüsebrühe	1 EL Tomatenmark
Salz	250 g Kokosmilch
Koriander zum Bestreuen	1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.
2. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser zum Kochen bringen. Die Kichererbsen zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 1 ½ Std. weich garen.
3. Vom Lauch die Wurzel und die welken Teile abschneiden. Den Lauch der Länge nach aufschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Den Lauch in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Die Steckrübe schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Grünkohl waschen und die Blätter vom Stiel abstreifen oder -schneiden. Grob hacken.
4. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen und die Stiele abschneiden. Die Chilis mit den Kernen fein schneiden.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Chili und die gemahlene Gewürze einrühren und bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anbraten, dann die Gemüse untermischen. Mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Die Kichererbsen abgießen und untermischen, alles mit Salz würzen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. bissfest garen.

6. Das Curry mit dem Zitronensaft und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Erst kurz vor dem Servieren auf das Curry streuen.