

Rezept

Kichererbsen-Mango-Curry

Ein Rezept von Kichererbsen-Mango-Curry, am 28.03.2025

Zutaten

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
1 gelbe Paprika	2 EL Sonnenblumenöl
½ Mango (ca. 150 g Fruchtfleisch)	½ TL gemahlener Kreuzkümmelsamen
1 TL Currypulver	250 g Kokosmilch
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	½ Bund Koriandergrün
Salz	Pfeffer
1 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilihälfte waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in kleine Stücke schneiden.
2. Das Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer und Paprika hinzufügen und 8 Min. anschwitzen. Inzwischen die Mangohälfte schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden und im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren.
3. Kreuzkümmel und Currypulver in den Topf geben und kurz mitrösten. Die Kokosmilch und das Mangopüree hinzufügen. Alles 10 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und hinzufügen. Das Curry weitere 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Inzwischen das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und grob hacken. Das Kichererbsen-Mango-Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Das Koriandergrün darüberstreuen und das Curry servieren. Dazu passt Reis.