

## Rezept

# Kichererbsen-Möhren-Curry

Ein Rezept von Kichererbsen-Möhren-Curry, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2 Dosen</b> Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht)	<b>500 g</b> junge, dünne Möhren
<b>4-5</b> Frühlingszwiebeln	<b>1 EL</b> Kokosöl oder Rapsöl
<b>2-3 TL</b> mildes Currypulver	<b>1 EL</b> Senfpulver (ersatzweise gelbe Senfkörner im Mörser zerstoßen)
<b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 g)	Salz
<b>2-3 EL</b> Limettensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen. Die Flüssigkeit dabei auffangen und 250 ml abmessen bzw. mit Wasser auf 250 ml auffüllen. Die Möhren waschen, putzen, längs vierteln und quer halbieren, sodass Stifte entstehen. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Den weißen Teil würfeln, den grünen in Röllchen schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Möhren darin 5 Min. anbraten. Die Zwiebelwürfel zugeben. Die Kichererbsen untermischen. Mit Curry- und Senfpulver bestäuben. Die Flüssigkeit und die Kokosmilch angießen, mit Salz würzen, aufkochen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.
3. Das Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit dem Zwiebelgrün bestreuen. Dazu schmeckt Reis.