Rezept

Kichererbsen-Möhren-Curry

Ein Rezept von Kichererbsen-Möhren-Curry, am 09.06.2025

Zutaten

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

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.