

Rezept

Kichererbsen-Möhren-Kartoffelcurry

Ein Rezept von Kichererbsen-Möhren-Kartoffelcurry, am 19.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)	250 g Möhren
250 g festkochende Kartoffeln	5 cm frischer Ingwer
1 Stängel Zitronengras	1 Knoblauchzehe
2 rote Zwiebeln	1 EL Sonnenblumenöl
1 TL milde Currypaste	150 ml Gemüsebrühe
Salz	schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer	3 Zweige Koriandergrün oder glatte Petersilie zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in 4 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter und die Blattenden bis zum hellen Teil abschneiden. Das Zitronengras längs vierteln und quer in sehr feine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken. Die Zwiebeln schälen und in schmale Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen, Currypaste, Ingwer, Zitronengras, Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles zugedeckt 15 Min. bei mittlerer Hitze garen. Das Gericht mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Cayennepfeffer abschmecken. Zugedeckt weitere 5 Min. schmoren.
4. Die Kichererbsen unter das Curry rühren und erhitzen. Koriander oder Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Das Kichererbsencurry mit den Kräuterblättchen garniert servieren.