Rezept

Kichererbsencurry mit Möhren

Ein Rezept von Kichererbsencurry mit Möhren, am 05.06.2025

Zutaten

60 g	Quinoa (oder 200 g schon gekochte Quinoa, s. S. 135)
½ Bund	Petersilie
3 EL	gelbe Currypaste
200 g	Kokosmilch
	Salz
1	Zwiebel
300 g	Möhren
2 EL	Kokosöl
2 EL	süße Chilisacue
200 g	gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 40 g F, 14 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Die Quinoakörner in einem Sieb mit warmem Wasser waschen. Mit ca. 150 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen, dann auf der ausgeschalteten Herdplatte noch ca. 15 Min. nachquellen lassen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin kurz anbraten. Die Möhren hinzufügen und alles 3-5 Min. weiterbraten.

4. Die Currypaste und die Chilisauce dazugeben und mit 100 ml Wasser ablöschen. Die Kokosmilch und die Petersilie unterrühren und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Kichererbsen unterrühren und das Curry weitere 5 Minuten köcheln lassen.

5. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefe Teller verteilen. Die gekochte Quinoa als Beilage dazu reichen.