

Rezept

Kichererbsencurry mit grünen Bohnen

Ein Rezept von Kichererbsencurry mit grünen Bohnen, am 23.04.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (1 cm lang)	1 große Möhre
250 g grüne Bohnen	2 EL Öl
2 TL gelbe Currypaste	Salz
400 g Kokosmilch	1 Dose Kichererbsen (400 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 14 g F, 4 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhre putzen, schälen, längs halbieren und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und in 4 cm große Stücke schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Die Bohnen dazugeben und mit 40 ml Wasser ablöschen. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. garen.
3. Die Currypaste unter das Gemüse mischen, salzen und die Kokosmilch angießen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und untermischen. Das Gemüse zugedeckt in ca. 10 Min. gar köcheln lassen. Das Curry mit Salz abschmecken. Dazu passt Reis, Hirse oder Bulgur.