

Rezept

Tomaten-Kichererbsen-Curry

Ein Rezept von Tomaten-Kichererbsen-Curry, am 20.04.2024

Zutaten

2 Möhren	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)	1 EL Butter
3 TL Currypulver	200 ml gelber Fruchtsmoothie (z. B. Mango- Maracuja; aus dem Kühlregal)
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)	1 TL flüssiger Honig
200 g abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)	100 g Sahne
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und nach Belieben den Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. Butter in einem Topf erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin anbraten. Knoblauch und Curry dazugeben und kurz mitbraten. Smoothie, Tomaten, Honig und Kichererbsen dazugeben und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. kochen lassen, bis die Möhren gar sind.

3. Die Sahne unterrühren, das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei tiefe Teller verteilen. Dazu passt Basmatireis oder indisches Fladenbrot.