



♡ Kichererbsencurry



♡ Zutaten

- › 100 g Zwiebel
- › 1 TL Ingwer
- › 1 Knoblauchzehe
- › 400 g Kartoffeln
- › 160 g Paprika
- › 180 g Brokkoli
- › 250 g TK Blattspinat
- › 270 g Kichererbsen aus der Dose
- › 1 Dose gehackte Tomaten
- › 1 Dose Kokosmilch
- › 300 g Reis
- › 60 g Tomatenmark
- › 3 TL Paprikapulver
- › 1 TL Kümmel ganz
- › 1/2 TL Kümmel gemahlen
- › 1 Msp. Chillipulver
- › 1 Msp. Cayennepfeffer
- › 3 TL Currypulver
- › 1 TL Kokosöl
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › Salz & Pfeffer



Den Reis waschen und nach Packungsangabe kochen.

Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und gut waschen.

Den Ingwer von der Schale befreien und fein reiben und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Kokosöl erhitzen und dann darin die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch glasig andünsten.

Nun die Kartoffeln dazu geben und alles kurz braten.

Alle Gewürze dazu geben und ebenfalls kurz anbraten. 3-5 EL von der Kokosmilch hinzugeben, damit nix anbrennt und sich die Gewürze darin etwas lösen können.

Jetzt kommt das Tomatenmark und die Kichererbsen dazu, alles gut verrühren und mit der restlichen Kokosmilch und den gehackten Tomaten abschrecken. Gut umrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 15-20 Min. köcheln lassen. Nun kommt das Restliche Gemüse dazu, alles gut unterheben und sollte die Soße zu Dick sein, einfach mit etwas Wasser aufgießen.

Alles mit geschlossenem Deckel wieder ca. 15-20 Min köcheln lassen. Zwischen drin umrühren und probieren wie weit die Kartoffeln schon sind. Wenn alles die gewünschte Bissfeste bzw. den garpunkt erreicht hat mit dem Reis servieren und noch den Frischen Schnittlauch darüber geben.