

Veganes Kichererbsen-Curry mit Kurkuma

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 10 g Ingwer
 1 Teelöffel Olivenöl
 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 1/4 Teelöffel Zimt
 1/4 Teelöffel Kardamom
 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
 1 Teelöffel Kurkuma
 1/2 Teelöffel Chillipulver
 3 Teelöffel Mandelmus
 120 ml Mandelmilch
 180 ml Wasser
 60 g Möhren
 60 g Zucchini
 420 g Kichererbsen
 1 Teelöffel Salz
 1 Teelöffel Agavensirup
 1 Teelöffel Limettensaft
 2 Zweig(e) Koriander

In diesem Curry treffen viele köstliche Aromen aufeinander. Kichererbsen, Gemüse und allerhand Gewürze tummeln sich in einer nussigen Mandelsauce.

Verfeinert mit exotischen Gewürzen entsteht ein wunderbar aromatisch-cremiges Gericht, das völlig vegan ist.

- 1 -

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und mit 3 TL Wasser in einen Food Processor geben oder alternativ sehr fein hacken. Zucchini und Möhren klein schneiden.

- 2 -

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Kümmel, Zimt, Kardamom, Cayennepfeffer und Chillipulver dazugeben. Nach 30 Sekunden Zwiebelpüree hinzufügen und Kurkuma unterrühren. Unter stetigem Rühren 7 Minuten anbraten. Mandelmus und Mandelmilch in die Pfanne geben und verrühren. Wasser unterrühren.

- 3 -

Gemüse zusammen mit den Kichererbsen, Salz und Agavensirup in die Pfanne geben. Aufkochen lassen und dann die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. 10 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Korianderblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Zusammen mit dem Limettensaft in die Pfanne geben und weitere 4 Minuten köcheln lassen.