

Veganes für Eilige: Würziges Kichererbsencurry

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



wertvollen Inhaltsstoffe beliebt, sondern vor allem wegen ihres guten Geschmacks! Und ganz nebenbei bereitest du dir mit den köstlichen Kraftpaketen in 25 Minuten ein rundum gesundes Abendessen zu - so einfach kann gesund sein.

- 1 -

Für den Reis Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis hinzufügen, aufkochen lassen und Hitze reduzieren. Bei geringer Hitze zugedeckt ca. 12 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Zwischendurch umrühren.

- 2 -

Während der Reis kocht, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Basilikumblätter fein hacken. Tomaten halbieren. Limette auspressen und Saft auffangen.

- 3 -

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln 5 Minuten glasig anbraten. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mitanbraten. Currypaste dazugeben und kurz anrösten. Kokosmilch langsam einrühren.

- 4 -

Kichererbsen, Limettensaft, Zucker und Sojasauce hinzugeben. Aufkochen und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

- 5 -

Tomaten und Basilikum unterheben. Weitere 2 Minuten köcheln. Mit Sojasauce abschmecken und Reis servieren.

Zutaten für 3 Portionen

Für den Reis

100 g Basmatireis
200 ml Wasser
1/2 Teelöffel Salz

Für das Curry

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund Basilikum
1/2 Limette
1 Esslöffel Currypaste
400 ml Kokosmilch
400 g Kichererbsen
1 Teelöffel brauner Rohrzucker
1 Esslöffel Sojasauce
1 Handvoll Kirschtomaten
2 Esslöffel Pflanzenöl

Wer braucht schon Fleisch, wenn er Kichererbsen haben kann? Die Hülsenfrüchte enthalten kein Cholesterin und nur sehr wenig Fett. Dafür stecken sie voller Mineralstoffe, Eiweiß und Ballaststoffe.

Kichererbsen sind aber nicht nur aufgrund ihrer