

Cremiges Kichererbsen-Curry mit duftenden Jasmin-Reis

Rezept für 3 Portionen

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

ZEITAUFWAND: 30 Minuten



Zutaten:

Jasmin-Reis

- 1 Becher Reis
- 1 EL Joghurt
- 1 EL Butter

Basis

- 1 Stk Zwiebel
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 1 Glas Kichererbsen
- 400 g passierte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- etwas Erdnussöl
- etwas Curry, Salz, Chili
- etwas Tomatenmark
- etwas frischer Koriander

Gemüse (Deiner Wahl)

z.B. Karotten, rote Paprika, Brokkoli, Karfiol, ...

Zubereitung:

1 Becher Reis mit 2 Bechern Wasser, 1 EL Joghurt, 1 EL Butter und Salz zum Kochen bringen. Alles umrühren und auf kleinster Stufe 20 min leicht köcheln lassen. Danach in ein Handtuch einwickeln und solange ziehen lassen, bis das cremige Kichererbsen-Curry fertig ist.

Zwiebel & Knoblauch klein hacken. Gemüse in Stücke schneiden.

In einer großen beschichteten Wok-Pfanne die Zwiebel in Erdnussöl leicht anrösten. Knoblauch, Kichererbsen und Gemüse dazugeben und weiter scharf anbraten. Curry hinzufügen und mit anrösten, bis es herrlich duftet. Danach mit Salz und Chili würzen und Tomatenmark und passierte Tomaten untermengen. Nun die Kokosmilch einrühren. Bei kleiner Hitze circa 15 Minuten köcheln lassen.

Nun mit Salz abschmecken, mit einem Klecks Joghurt und frisch gehacktem Koriander servieren.

Statt Reis schmeckt dazu auch zum Beispiel Naan, Fladenbrot oder Couscous.

Create a healthy lifestyle.