

Kichererbsen-Kartoffel-Curry mit Pute

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Kartoffeln
- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel
- 20 g Ingwer
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Möhren
- 200 g Putenbrustfilet
- 120 g (aus Glas oder Dose) Kichererbsen
- 0,5 Bund Koriander
- 1 EL gelbe Thai-Currypaste
- 200 ml (aus der Dose) Kokosmilch
- 400 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Limettensaft

Kartoffeln waschen, schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelstücke darin circa 15 Minuten zugedeckt und unter gelegentlichem Wenden sanft garen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken.

Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Möhren zu den Kartoffeln geben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andünsten. Currypaste dazugeben und kurz mitdünsten. Kokosmilch und Brühe angießen, alles aufkochen und offen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Das klein geschnittene Putenfleisch hinzufügen, aufkochen und mit geschlossenem Deckel weitere 5 Minuten garen. Die Kichererbsen unterrühren und bei schwacher Hitze 3 Minuten ziehen lassen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit Koriander bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen