

Gemüse-Kichererbsen-Curry

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 EL raffiniertes Rapsöl
- 200 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 100 g stückige Tomaten
- 100 ml fettreduzierte Kokosmilch
- 0,5 Schalotte
- 100 g Champignons
- 100 g Brokkoli
- 2 TL Curry
- 1 TL Garam Masala
- 1 Messerspitze Cayenne-Pfeffer
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 15 g Cashewkerne

Schalotten und Champignons klein schneiden. Kichererbsen abgießen und abspülen, Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten hinzufügen und etwa 2-3 Minuten dünsten. Champignons dazugeben und anbraten. Anschließend Tomaten und Kokosmilch hinzufügen. Das Ganze kurz aufkochen lassen, dann die gewaschenen und abgetropften Kichererbsen sowie Brokkoliröschen dazugeben.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen, danach die Gewürze hinzufügen. 3-5 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Cashewkernen und nach Belieben Vollkornbrot servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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