

Kichererbsen-Curry mit Reis

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g Vollkornreis
- 200 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 grüne Paprika
- 200 g Tofu
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL rote Currypaste
- alternativ: Currypulver
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 0,5 TL Koriander
- 0,5 TL Garam Masala
- 300 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben: Chilipulver

Reis in einem Sieb abbrausen und in der 2,5-fachen Menge Salzwasser circa 30 Minuten gar kochen lassen. Abgießen und beiseitestellen oder gegebenenfalls in eine Schüssel umfüllen und warmhalten.

Inzwischen Kichererbsen im Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schalen, fein hacken. Möhre schalen, Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und beides in kleine Würfel schneiden. Tofu in Würfel schneiden.

Ein Drittel des Öls in einem Topf erhitzen, Tofu darin von allen Seiten anbraten und zur Seite stellen. Restliches Öl im Topf erhitzen und Zwiebel, Möhre und Paprika circa 5 Minuten andunsten. Currypaste und Gewürze hinzufügen und weitere 2 Minuten unter Rühren anbraten. Kichererbsen und Tomaten untermischen und das Curry circa 15-20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Chili abschmecken.

Tofu hinzufügen und mit dem Reis servieren.

Tipp: Statt mit Reis kann man das Curry auch mit Quinoa oder Brot servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin: Praxis "Ärzte an der Au"

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