

Kichererbsen-Curry (Vegan)



Zutaten für ca. 2 Personen:

1 kleine Dose Kichererbsen
300g gewürfelte Tomaten (auch aus der Dose)
1 EL Olivenöl
200g Kokosmilch
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Curry
½ TL Kurkuma
1 TL Garam Masala
Nach Belieben Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne / im Wok das Olivenöl auf mittlere Temperatur bringen. Dann zunächst die Zwiebel und dann den Knoblauch darin andünsten. Mit den Tomaten und der Kokosmilch aufgießen und alles gut vermengen. Mit den Gewürzen würzen, etwas einköcheln lassen und ggfls. nochmal abschmecken.

Die Kichererbsen hinzugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Sobald das Curry schön dick ist, kann es serviert werden...

Dazu passt Reis oder Dinkel.

Im Bild sind Süßkartoffeln dabei. Diese wurden mit den Tomaten und der Kokosmilch dazu gegeben und in der Pfanne gegart. Die Süßkartoffeln ersetzen den Reis.

