

Kichererbsencurry mit Paprika, Tomaten und Möhren



Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40 g getrocknete Aprikosen
1-2 EL Olivenöl
1 Paprikaschote, rot
2 Möhren
300 g stückige Tomaten (auch aus der Dose)
½ TL Harissa
1 TL Currypulver
½ TL Kurkuma
200 g Kokosmilch (Dose)
1 TL Gemüsebrühepulver
100 ml (Koch)Sahne / Sojakochcreme...
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die klein gewürfelte Zwiebel, den gehackten Knoblauch und die klein gewürfelte Aprikosen ca. 3 Minuten im Öl andünsten. Die in kleine Stücke geschnittene Paprika und die in Scheiben geschnittenen Möhren dazu geben und ca. 3 Minuten mitdünsten. Die Tomaten dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Die Kichererbsen, die Kochsahne und die Gewürze hinzugeben. Ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischer Petersilie bestreuen.

Dazu schmeckt Reis

