

Kichererbsen-Kartoffel-Curry (vegan)



Zutaten (für 4 Portionen)

3 mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g), abgespült und abgetropft
1 große Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
2 Tomaten, gewürfelt (oder 1 Dose gehackte Tomaten)
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Karotte, in Scheiben
1 kleine Zucchini, gewürfelt (optional) oder entsprechende Menge Kürbis
1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml)
2 EL Pflanzenöl (z. B. Raps- oder Kokosöl)
150 ml Gemüsebrühe

Gewürze

1 TL Kreuzkümmel (ganz oder gemahlen)
1 TL Kurkuma
1–2 TL Currysüppenpulver (nach Geschmack, mild oder scharf)
1 TL Garam Masala (optional, für Tiefe)
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
Salz & Pfeffer nach Geschmack
Saft einer halben Zitrone oder Limette
Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Öl in einem großen Topf erhitzen. Kreuzkümmel kurz anrösten, bis er duftet. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und goldbraun anschwitzen.
2. Kartoffeln, Karotten, Paprika und Zucchini zugeben. Kurkuma, Currysüppenpulver, Paprikapulver und Garam Masala einrühren u. 2 Minuten mitrösten,
3. Tomatenwürfel hinzufügen und kurz einkochen lassen, bis sie leicht zerfallen.
4. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Kichererbsen dazugeben. Gut umrühren, aufkochen und dann bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Falls das Curry zu dick ist, etwas mehr Brühe oder Wasser hinzugeben.
6. Servieren: Mit frischem Koriander bestreuen.

Dazu passt Basmatireis, Vollkornreis oder Naanbrot.

Tipp: Man kann das Curry mit anderem Gemüse anreichern: z. B. Blumenkohl, Spinat oder grüne Bohnen.

Für extra Frische am Ende etwas Kokosjoghurt oder frischen Limettensaft drübergeben.

