

Mildes Thai-Ananas-Curry mit Kichererbsen & Gemüse

Vegan, cremig & fruchtig

Zutaten (für 2–3 Portionen)

Basis-Sauce:

200 ml Kokosmilch (volle Fettstufe für mehr Cremigkeit)

150 g Ananaswürfel

1–2 TL mildes Currypulver

½ TL Kurkuma (optional, für die schöne Farbe)

1 TL Zucker oder Honig-Alternative

1 TL helle Sojasauce

1 Spritzer Limettensaft

½ TL Salz (bei Bedarf mehr)

Einlage:

1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht), gut abgespült

1 kleine Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln, gehackt

1 kleine Karotte in feinen Stiften

1 kleine Paprika oder 1 Hand voll Erbsen

1–2 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen.

Zwiebeln/Frühlingszwiebeln anbraten, dann Karotten und Paprika/Erbsen zugeben. Knoblauch kurz mit anbraten.

2. Abgespülte Kichererbsen in die Pfanne geben und 1–2 Minuten mitrösten – das gibt ein tolles Aroma und macht sie weniger „mehlig“.

3. Currypulver und Kurkuma über das Gemüse streuen und einrühren.

Kokosmilch angießen und gut verrühren.

Ananaswürfel zugeben und 5–7 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird.

4. Mit Sojasauce, Zucker und Limettensaft harmonisch abrunden.

Für extra Fruchtigkeit: 2–3 EL Ananassaft zugeben.

5. Mit Jasminreis anrichten. Optional mit frischem Koriander oder Frühlingszwiebeln bestreuen.

Tipps

Mehr Gemüse? Süßkartoffelwürfel, Brokkoli oder Zucchini passen hervorragend.

Noch fruchtiger: 2–3 EL Ananassaft in die Sauce geben.

Noch cremiger: 1–2 TL Erdnussbutter einrühren (sehr lecker!).

Nicht süß genug? Eine Prise Zucker wirkt Wunder, weil Curry + Ananas harmonisieren.

Nicht cremig genug? ½ TL Speisestärke in etwas Wasser auflösen und einrühren.

Nährwerte pro Portion (alle Werte gerundet):

- Kalorien: ca. 250–280 kcal
- Kohlenhydrate: ca. 38–42 g
- davon Zucker (natürlich): ca. 12–15 g
- Ballaststoffe: ca. 7–8 g
- Eiweiß: ca. 10–11 g
- Fett: ca. 6–8 g
- gesättigte Fettsäuren: ca. 2–3 g

