

KICHERERBSEN-CURRY MIT KOKOSMILCH

ZUTATEN

- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 400 g gehackte Tomaten
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Dose Kichererbsen 400 g
- 1 1/2 TL Garam Masala
- 2-3 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer und Chili
- Reis zum Servieren



ZUBEREITUNG

- Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Gehackte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen.
- Abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und circa 10 Minuten einköcheln lassen. Gewürze hinzufügen, dann weitere fünf Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, dann mit Reis und frischem Koriander servieren.

TIPP

- Das Curry hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank und ca. 3 Monate im Tiefkühler.
- Sie können das Rezept anpassen, indem Sie weiteres Gemüse hinzufügen. Super lecker sind zum Beispiel Süßkartoffeln, Spinat und Blumenkohl.
- Tolle Beilagen sind neben Reis auch Naanbrot, Pitabrot und Fladenbrot.

Quelle: <https://kochkarussell.com/kichererbsen-curry-mit-kokosmilch/>

