



MEIN GENUSS



Kichererbsen-Curry vegan



It's a match!

Taste of India! Unser Curry Madras verleiht deinen Gerichten typische Aromen der indischen Küche!

Vorbereitung
15 min

Niveau
Mittel

Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1** Zuerst die gekochten Kichererbsen in ein Sieb geben und kalt abspülen, bis kein Schaum mehr zu sehen ist. Danach über dem Spülbecken gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Haut der Schalotten sowie der Knoblauchzehen abziehen und beides fein würfeln.
- 2** Die Süßkartoffel mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich säubern und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Aubergine waschen und ebenfalls in kleine Würfel scheiden.
- 3** In einer ausreichend großen Pfanne oder Topf etwas Kokosöl erhitzen und die gewürfelten Schalotten dünsten, bis sie glasig sind. Nach **2-3 Minuten** den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten. Anschließend **alle Gewürze** in die Pfanne hinzugeben und für **1-2 Minuten** anbraten.
- 4** Die Aubergine und Süßkartoffel hinzugeben und nochmals kurz anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Nun die passierten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und den Pfanneninhalt für **10 Minuten** ohne Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 5** Nun die Kichererbsen hinzugeben und für weitere **10 Minuten** köcheln lassen. Wenn das Curry zu dickflüssig wird, etwas Gemüsebrühe oder auch nur Wasser hinzufügen. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- 6** Nun das Kichererbsen-Curry von der heißen Herdplatte nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Curry zuletzt noch einmal für **5 Minuten** ziehen lassen. Das Curry mit dem gekochten Reis deiner Wahl heiß servieren. Mit Koriander, Petersilie oder Frühlingszwiebeln garnieren und genießen – **Guten Appetit!**

Zutaten

600 g gekochte Kichererbsen (Abtropfgewicht)
1 Aubergine
1 Süßkartoffel
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer gemahlen
2 TL Curry Madras
1 TL Kreuzkümmel
400 ml Kokosmilch
400 ml passierte Tomaten
Salz und Pfeffer
Kokosöl
Reis deiner Wahl als Beilage
Koriander/ Petersilie/ Frühlingszwiebeln zum Dekorieren



MEIN GENUSS

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 29.07.2026.