



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN -
PROTEINFOOD

Kichererbsencurry



Einkaufsliste:

Kichererbsen, getrocknet, 200 g
Paprika, 1 gelbe
Zucchini, 1 gelbe
Blattspinat, TK, 100 g
Möhren, 2
Zitronengras, 2 Stengel
Tomaten, stückig aus der Dose, 100 g,
Kokosmilch, 100 ml
Olivenöl
Schalotten, 2
Knoblauch, 1 Zehe
Ingwer, 1 kl. Knolle
Koriander, ½ Bund
Senfkörner, 1TL
Kurkuma, 1 TL
Koriander, gemahlen, 1 TL
Bockshornkleesamen, 1 TL
Paprikapulver, scharf, 1 TL
Salz
Pfeffer

Vorbereitung:

- Kichererbsen waschen, über Nacht in weichem, kaltem Wasser einweichen,
- in dem Einweichwasser nach Packungsanleitung ca. 35 min. köcheln lassen,
- über einem Sieb abgießen, abspülen,
- Blattspinat auftauen, mit Küchentuch auswringen, klein hacken,
- Schalotten klein hacken,
- bei der Paprikaschote Kerne und Trennwände entfernen,
- in kleine Würfel schneiden,
- Zucchini in kleine Würfel schneiden,
- Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden,



SEXYGLASFUTTER.DE

GLASFOOD – PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN -
PROTEINFOOD

- Knoblauchzehe halbieren, Keim entfernen,
- mit einer Knoblauchpresse auspressen,
- Ingwer schälen, ca. 1 TL frisch reiben,
- Zitronengrassstengel mit dem Messerrücken flach klopfen,
- Korianderblätter klein hacken,

Zubereitung:

- in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen,
- Senfkörner, gemahlene Koriander, Bockshornkleesamen, Kurkuma und Paprikapulver zufügen und mitrösten,
- Paprika, Zucchini, Blattspinat, Tomatenstücke und Zitronengras zugeben,
- mit Kokosmilch und ca. 50 ml Mineralwasser ablöschen,
- Kichererbsen zufügen und ca. 15 – 20 min. köcheln lassen,
- Zitronengras entfernen,
- mit Salz, Pfeffer und frischem Koriander abschmecken,
- in flache Gläser abfüllen,
- mit Koriander bestreut servieren