

KICHERERBSEN MIT CURRY

ZUTATEN:

- 200g Kichererbsen gekocht
- 1/2 Blumenkohl
- 1 Rüebli
- 1 rote Peperoni
- 1 Schalotte oder Zwiebel
- 1 Pack Fleischersatz
- Rote oder grüne Currypaste
- Currypulver
- 3 dl Kokosmilch
- Öl zum anbraten
- Gewürze und Bouillon.



KICHERERBSEN MIT CURRY

ZUBEREITUNG:

Gemüse klein schneiden.

Schalotte oder Zwiebeln in Würfel schneiden und im Öl andünsten.

Gemüse nach und nach mitbraten.

Currypaste kurz mitbraten und mit Currypulver bestäuben (gut vermischen)

Mit Kokosmilch ablöschen und etwas Wasser dazu giessen, würzen mit Bouillon, Meersalz und Pfeffer.

Ca. 30 Min kochen lassen und Temperatur etwas runterdrehen.

Nach 30 Min Kichererbsen und Fleischersatz dazugeben, gut umrühren. Evtl. etwas Flüssigkeit nachgiessen (Flüssigkeit reduziert ein)

5 Min auf kleiner Stufe ziehen lassen. Nochmals abschmecken.

Passende Beilage: Basmatireis, Couscous oder Linsen