



Veganes Kichererbsen-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Kokosnussöl/ Olivenöl	240 ml Kokosnussmilch
1 mittelgroße rote Zwiebel	240 ml Gemüsebrühe
2 Zehen Knoblauch grob gehackt	30 ml Ahornsirup, alternativ Agavendicksaft
6 g frischen Ingwer gerieben	400 g Kichererbsen abgetropft & gewaschen
190 g Karotten geschält und fein geschnitten	475 g Basmati Reis oder Quinoa
Je ½ TL Meersalz und Pfeffer	
2 TL Garam Masala Gewürzmischung	

Arbeitsschritte:

1. Reis oder Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
2. In der Zwischenzeit erhitzt du 2 EL Öl in einer mittelgroßen Pfanne. Nun Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Karotten darin erhitzen und glasig braten.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abdecken und für 5 Minuten kochen lassen, bis die Karotten weich, aber immer noch bissfest sind. Hin und wieder umrühren.
4. Daraufhin gibst du 1 TL Garam Masala dazu und rührst bis alles gut damit bedeckt ist.
5. Dann ist es Zeit mit Kokosnussmilch und Gemüsebrühe abzulöschen und Ahornsirup dazugeben.
6. Abdecken und 5 Minuten leicht köcheln lassen.



7. Die Mischung gibst du nun in einen Hochleistungsmixer (Alternativ Pürierstab) und mixt so lange bis eine cremige Sauce entstanden ist. Abschmecken und beiseitestellen.
8. In der gleichen Pfanne wie bei Schritt 2 erhitzt du das restliche Öl und gibst die Kichererbsen hinzu. Hitze ein wenig hochstellen und einen weiteren TL Garam Masala dazugeben. Dann rühren und etwa 5 Minuten rösten bis die Kichererbsen kross sind.
9. Die Hälfte der Kichererbsen gibst du in die Sauce und die restliche Hälfte benutzt du nachher zum Dekorieren.
10. Abschließend verteilst du den Reis oder das Quinoa auf die Teller. Dann gibst du das Kichererbsen-Curry darüber und garnierst mit den gerösteten Kichererbsen.

Optional:

Mit frischen Kräutern & frischen Limettenviertel bestreuen.

Genießen!