



Kichererbsen-Curry mit Lauch und Steckrübe

Zutaten:

200 g getrocknete Kichererbsen,

400 g Lauch,

400 g Steckrübe,

4 Knoblauchzehen

Ingwer und Chili

2 TL Kreuzkümmel

2 TL Koriander

2 TL Kurkuma

1 TL Zimt

1 EL Tomatenmark

300 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch oder Sahne

Salz

Zitronensaft

Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht einweichen, abgießen, mit frischem Wasser aufsetzen und 1 ½ Stunden garen lassen. Gemüse putzen, Lauch in Streifen, Steckrübe in Würfel schneiden.

Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken und in etwas Öl mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Zimt und Tomatenmark anbraten. Dann das Gemüse untermischen. Mit Brühe und Kokosmilch bzw. Sahne aufgießen. Die Kichererbsen abgießen und untermischen. Alles mit Salz würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Nochmal mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Reis oder Fladenbrot passt gut dazu.

(Das Rezept stammt von: www.gemuese-bringts.com)