

Schlicht, gut & einfach: Kichererbsen Curry



Einfach gut

Die Fastenzeit hat begonnen. Nach den vielen Feiern in den letzten Wochen tut ein wenig Mäßigung wieder gut, um Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Unser heutiges Eintopfgericht passt deswegen sehr gut. Außerdem schont es unseren Geldbeutel, denn das wärmende Gericht ist einfach und kommt mit wenigen und preiswerten Lebensmitteln aus. Wer möchte, serviert dazu einfach Brot. Allerdings passen Kartoffeln oder Reis auch sehr gut dazu.

Hier die heutige Rezeptur für "Kichererbsen Curry":

Zutaten

- 350-400 g vorgekochte Kichererbsen (aus der Dose), plus ein paar Kichererbsen zum Garnieren
- 150 g Zwiebelwürfel
- 50 g Karottenwürfel
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Biozitron, Saft und Abrieb
- 400 g pürierte Tomaten (aus der Dose)
- 200 ml Sahne
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Raz el Hanout oder Curry
- 1 EL Paprika, edelsüß
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Öl zum Braten

Extra: Brot zum Servieren, evtl. Sesam und Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

In einem Topf Öl erhitzen und Knoblauch, Karotten- und Zwiebelwürfel 1 Minute rührend braten.

Nun Raz el hanout oder Curry und Tomatenmark zugeben und 30 Sekunden anbraten.

Pürierte Tomaten, Sahne, Kokosmilch und Kichererbsen zugeben.

Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Zum Servieren in Suppenteller verteilen. Mit Kichererbsen, Petersilie und Sesam verfeinern.

Tipp: Mit Brot servieren.