3 Vegetarian

Kichererbsen-Curry

Zubereitungszeit
50 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Brühe mit dem halben Brühwürfel und 100 ml Wasser zubereiten. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen, Ingwer fein hacken und den Kürbis in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten. Die getrockneten Gewürze hinzufügen und ca. 2-3 Minuten braten. Die Kichererbsen 10 Minuten mitbraten und dann Kürbis, Kokosmilch und Brühe hinzufügen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis in 1-2 Minuten gar kochen. Das Curry mit dem Blumenkohlreis servieren und mit Koriander garnieren.

Zutaten

- [ ] 100 g Blumenkohlreis
- [ ] 100 g Kichererbsen
- [ ] 200 g Kürbis
- [ ] 100 ml Kokosmilch
- [ ] ½ Brühwürfel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] 1 cm Ingwer
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] 1 TL Kurkuma
- [ ] 1 TL Curry
- [ ] ½ TL Chilipulver
- [ ] 5 g frischer Koriander

Nährwerte pro Person

Energie	**482 kcal**
Kohlenhydrate	**26 g**
Fett	**33 g**
Ballaststoffe	**12 g**
Eiweiß	**14 g**