

Kichererbsen- curry



vegan



dünsten



15 Min.



bis 30 Min.



½ EL	1 EL	Öl
------	------	----

in Pfanne geben

½	1	Zwiebel
1	2	Knoblauchzehen

rüsten, fein schneiden, begeben

400 g	800 g	Gemüse z.B. Thai-Gemüse- mischung, Bohnen, Cham- pignons, Lauch, Kürbis, Kefen, Krautstiel, Rübli, Blattspinat
-------	-------	---

wenn nötig waschen, rüsten
in gleichmässige Stücke schneiden, begeben

½ Dose	1 Dose	Kichererbsen (abgetropft ca. 245 g)
--------	--------	---

in Sieb abgiessen, abspülen, abtropfen, begeben

1 Stängel	2 Stängel	Zitronengras
-----------	-----------	--------------

mit Fleischmesser quetschen, begeben

2	4	Kaffirlimetten- blätter
1 EL	2 EL	Currypaste
¼ KL	½ KL	Salz

begeben
auf grosser Stufe erhitzen, bis es zischt
mit Kelle unter Rühren dünsten

1¼ dl	2½ dl	Kokosmilch
-------	-------	------------

dazugiessen, zugedeckt aufkochen
auf mittlere Stufe zurückschalten, garen
Zeit 15–20 Min.
von Zeit zu Zeit rühren
wenn nötig Wasser nachgiessen

¼ Bund	½ Bund	Thai-Basilikum
--------	--------	----------------

in Streifen schneiden, begeben

Tipps

- 1 Dose Kichererbsen durch 125 g getrocknete Kichererbsen ersetzen, 12 Std. in kaltem Wasser einweichen, in siedendem Wasser garen, **Zeit** ca. 45 Min.
- Kichererbsen durch 300 g Pouletgeschnetzeltes, Fisch oder Meeresfrüchte ersetzen
- 1 Peperoncino fein schneiden, mit Gemüse begeben
- asiatischer Reis (S. 273) oder Fladenbrot (S. 103) dazu servieren