



Kichererbsen-Karotten-Curry mit Reis



Preis pro Portion: ca. 2,30–2,60 €

Zutaten (für 2 Portionen)

1 Dose Kichererbsen, gekocht

200 g Reis

2 Karotten

1 Knoblauchzehe

½ Dose Tomaten, gehackt

1 Zwiebel

125 ml Kokosmilch

50 ml Wasser

Ingwer, frisch (3 cm)

1 EL Olivenöl

1 TL Korianderpulver

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 ½ TL Currypulver

Prise Salz

Zubereitung

- 1 Den **Reis** nach Packungsanleitung kochen.
- 2 Die **Karotten** schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 3 **Ingwer, Knoblauch** und die **Zwiebel** schälen und klein hacken. Anschließend in einem Topf das **Öl** erwärmen und die Karotten, die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin anbraten.
- 4 **Kreuzkümmel, Curry- und Korianderpulver** unterrühren und für weitere 3 Minuten rösten, dabei ständig umrühren. Dann die **gehackten Tomaten** zugeben und kurz köcheln lassen.
- 5 **Kokosmilch** und **Wasser** unterrühren und als letzten Schritt die **Kichererbsen** beifügen. Alles mit Salz abschmecken und bei kleiner Hitze für weitere 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Reis servieren.

Guten Appetit!