

FrauBrit shoppt

Ein Trendzombie auf der Pirsch.

Kichererbsen-Apfel-Curry

für 2-3 Personen

1 Apfel (süßlich sauer, nicht mehlig) - 1 Glas Kichererbsen - 1 Möhre - 1 Paprika - 1 Stange Lauch - 1 TL Currypaste (mild) - 250ml Kokosmilch - 1 Zwiebel - Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronenpfeffer, trockener Koriander - 500ml Wasser

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mehrmals gründlich abspülen, sowie eventuelle Hülsen entfernen. Anschließend den Reis aufsetzen und köcheln lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittene Zwiebel zusammen mit dem Kichererbsen und der Möhre etwas anschwitzen. Mit ca. 500ml gesalzenem Wasser ablöschen. Etwas einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Paprika, den Lauch und den Apfel klein schneiden und alles bis auf den Apfel in die Pfanne tun.

Kurz (2 Minuten) köcheln lassen, dann mit der Kokosmilch ablöschen; Gewürze hinzufügen, einen Teelöffel milde Currypaste hinzugeben und unter einem Deckeln bei milder Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit sich angedickt und reduziert ist.

Kurz vor dem Ende den Apfel hinzugeben und 5 Minuten mitkochen lassen.

Mit Reis anrichten - fertig!

Bei Gefallen mit frischem Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min

Kochzeit: ca. 20 Minuten

Guten Appetit und viel Freude beim Kochen!