

Kichererbsencurry mit Vollkornreis

Mengenangaben für **4 Portionen**

Vollkornreis

Zutaten:

- Vollkornreis, trocken: 240 g
- Wasser bzw. nach Packungsanleitung: 480 ml
- Salz: 1 g

Zubereitung:

- Den Reis mit Wasser und Salz nach Packungsanleitung garen. Anschließend zugedeckt kurz ausdampfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.

Kichererbsencurry

Zutaten:

- Kichererbsen gekocht, abgetropft: 300 g
- Olivenöl: 8 g
- Zwiebeln, roh: 100 g
- Knoblauchzehen, fein gehackt: 2 Stück
- Ingwer, fein gerieben: 10 g
- Wurzelgemüse gewürfelt z.B. Karotten, Sellerie, Pastinaken: 200 g
- gehackte Tomaten: 100 g
- Gemüsebrühe: 200 ml
- Skyr Natur: 100 g
- Zitronensaft: 6 g
- Tomatenmark: 20 g
- Erdnüsse oder Cashewkerne, ungesalzen: 80 g
- Koriander oder Petersilie, gehackt: 8 g
- Curry: 4 g
- Salz: 2 g
- Pfeffer
- Kreuzkümmel, gemahlen: 1 g

Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer vorbereiten. Das Wurzelgemüse in möglichst gleichmäßige, kleine Würfel schneiden.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.
- Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitrösten.
- Das Wurzelgemüse dazugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten anbraten.
- Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Currypulver und Kreuzkümmel hinzufügen, kurz mitrösten und unmittelbar danach mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Kichererbsen, gehackte Tomaten sowie die Hälfte der Erdnüsse oder Cashewkerne zugeben.
- Das Curry ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Falls das Curry zu dick wird, noch etwas Gemüsebrühe ergänzen.
- Skyr mit dem Zitronensaft glatt verrühren. Etwas heiße Currysauce nach und nach unter den Skyr rühren, um ihn zu temperieren.
- Den Topf vom Herd nehmen und die Skyr-Mischung langsam unter das Curry rühren. Anschließend nicht mehr aufkochen, damit der Skyr nicht ausflockt.
- Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas zusätzlichem Zitronensaft abschmecken.
- Mit den restlichen Erdnüssen oder Cashewkernen sowie gehackten Kräutern bestreuen und mit Vollkornreis und Blattsalat servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
513 kcal	15 g	3,4 g	70 g	9,1 g	18 g	7,85 g	1,7 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte	L - Sellerie