



## Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch

★★★★★

Vorbereitungszeit 10 Minuten  
Zubereitungszeit 20 Minuten  
Arbeitszeit 30 Minuten

Portionen 4 Portionen  
Kalorien pro Portion 158 kcal

### Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 400 g gehackte Tomaten
- 250 ml Kokosmilch
- ~~1 Dose~~ Kichererbsen
- 1 1/2 TL Garam Masala
- 2-3 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer und Chili
- Reis zum Servieren

getrocknet aus der Tüte\*

(keine Chili und andere zu starke Würzmittel)

### Anleitungen

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Gehackte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen.
2. Abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und circa 10 Minuten einköcheln lassen. Gewürze hinzufügen, dann weitere fünf Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, dann mit Reis und frischem Koriander servieren.

\* Die getrockneten Kichererbsen aus der Tüte werden einen Tag vorher über Nacht eingeweicht.  
1 Menge getrocknete Kichererbsen ergeben etwa die 2fache Menge gekochte Kichererbsen, also die 2fache Menge Kichererbsen in der Dose.  
Die Menge Kichererbsen ist hier recht variabel.