

Kichererbsen - Curry mit



Kokosreis und Joghurt Minz Dip

400 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
10 ml	Sonnenblumenöl
2	Knoblauchzehe
40 g	Frühlingszwiebeln
250 g	Kichererbsen
10 g	Mehl
400 ml	stückige Tomaten / Tomatensoße
300 ml	Gemüsebrühe
	Petersilie, Thymian, Curry, Paprika, Schwarzkümmel, Salz, Pfeffer bei Belieben Muskat
250 g	Parboildreis
30 g	Kokosrapeln
	Salz
½ Tl	Fondor/Gemüsebrühe

Trockene Kichererbsen über Nacht bzw. min. 6 Stunden mit 500 ml Wasser einweichen und quellen lassen.

Öl im Topf erhitzen, darin gewürfelte Zwiebel und gepressten Knoblauch andünsten. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden/hobeln. Kartoffeln und abgetropfte Kichererbsen mit andünsten, etwas mit Mehl binden. Mit den Tomaten/Tomatensaft ablöschen und mit Petersilie, Thymian, Curry, Paprika, Schwarzkümmel, Salz, Pfeffer, bei Belieben mit Muskat abschmecken. Kichererbsencurry zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.

Reis garen und geröstete Kokosrapeln unterheben.

Für den Dip Joghurt, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, eine Prise Zucker und der feingeschnittenen Minze vermengen.