

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
- 60 g Kokosrapeln
Salz, Fondor/Gemüsebrühe
- 500 ml Wasser
- 200 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
Minze frisch
- 1 Pr. Zucker

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.