

Blumenkohlcurry mit Kichererbsen

by Andreas - Sonntag, Juli 20, 2014

<http://mundgericht.de/index.php/blumenkohlcurry-mit-kichererbsen/>

Ein leichtes, indisches Gericht, das ohne Fleisch auskommt. Schnell geht es auch noch. Natürlich nur, wenn man die Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas nimmt. Sonst heißt es: vorher einweichen und kochen.

400 gr. Kichererbsen (Dose)

1 kleiner Blumenkohl

1 Kohlrabi

3 Möhren

5 Lauchzwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 getrocknete Chilischote

2 TL Currypulver

100 gr. Mandelblättchen

1 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

Salz

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein hacken. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden und gemeinsam mit den Mandelblättchen im Olivenöl anbraten. Nun das Currypulver, die Kichererbsen den in Röschen zerteilten Blumenkohl, den gewürfelten Kohlrabi, die in Scheiben geschnittenen Möhren und die Gemüsebrühe dazugeben. Ca. 40 Minuten bei geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme kochen. Abschließend mit Salz würzen.

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station