

KICHERERBSEN MÖHREN-CURRY

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



50 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 5 Portionen

- 1 kg Möhren (2 Bund)
- 500 ml [Kokosmilch](#)
- 250 g Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Kichererbsen (1 Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Currypulver
- 2 TL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

1. Schäle die Möhren und die Zwiebel. Schneide die Möhren in Scheiben und die Zwiebel in kleine Würfel.
2. Spüle die Kichererbsen mit Wasser ab.
3. Schneide die Frühlingszwiebeln in Ringe.
4. Erhitze das Kokosöl in einem Topf und dünste die Zwiebelwürfel darin an.
5. Gib anschließend die Möhren hinzu und röste sie an.
6. Lösche die Möhren mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ab. Füge den Senf und das Curry hinzu.
7. Lass die Möhren für 10 Minuten köcheln. Rühre dann die Kichererbsen unter.
8. Koche das Möhren-Curry für weitere 10 Minuten.
9. Zum Schluss gibst du die Frühlingszwiebeln hinzu und schmeckst alles mit Pfeffer und Salz ab.

Nährwerte pro Portion: 493 kcal | KH 42 g | E 17 g | F 23 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

