

Kochen mit Friedas_Kitchen

Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry

<https://meisterkoch.com/pages/rezept-friedas-kitchen-2>

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 Süßkartoffel
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Dose/Glas Kichererbsen, abgetropft
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Cashewnüsse
- 2 Kaffir-Limettenblätter
- 1 Dose ungesüßte Kokosmilch
- 1 TL geriebenen Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Salz
- Raps- oder Sonnenblumenöl



Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen und in ca 1,5 cm große Stücke schneiden. Brokkoliröschen teilen. Die Zwiebel, Chilischote (wenn es nicht so scharf sein soll, vorher die Kerne und Trennhäute entfernen) und den Knoblauch sehr fein würfeln.
2. In einem Bräter oder großen Topf mit Deckel das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Salz, Chili sowie Currypulver und Kurkuma anschwitzen bis die Zwiebel glasig ist. Den Ingwer und das Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen lassen.
3. Alles mit der Kokosmilch ablöschen. Hitze reduzieren und im geschlossenem Topf das Gemüse ca. 10 Minuten köcheln lassen.



4. Kichererbsen dazugeben und noch einmal alles für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell mit Salz nachwürzen und nach Belieben Cashewkerne dazugeben.
5. Das Curry mit Reis servieren.