



Effektiv Essen Rezept

Kichererbsen-Curry

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 große Zwiebel
- 1 Apfel
- 2 Paprika
- 1 TL Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose Kokosmilch
- Currypulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kichererbsen abgießen und unter fließendem Wasser abspülen
- Zwiebel schälen und fein würfeln
- Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden
- Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln
- In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Apfel und Paprika dazugeben und kurz anbraten.
- Mit Brühe ablöschen und Kokosmilch unterrühren.
- Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.
- Kichererbsen untermischen und heiß werden lassen.

Tipp: Dazu schmeckt Reis oder Couscous. Die restliche Kokosmilch lässt sich gut einfrieren.