

KICHERERBSEN BLUMENKOHL KARTOFFEL CURRY

MIT SELBST GEBACKENEM NAAN BROT

|  |
| --- |
| ZUTATEN |
| **1** | STÜCK | BLUMENKOHL |
| **4** | STÜCK | MEHLIG KOCHENDE KARTOFFELN |
| **2** | STÜCK | LAUCHZWIEBELN |
| **1** | DOSE | GEGARTE KICHERERBSEN |
| **1** | DOSE | TOMATEN IN STÜCKE |
| **2** | TL | TOMATENMARK |
| **100** | GRAMM | KOKOSMILCH |
| **100** | ML | WASSER |
| **2** | STÜCK | ROTE ZWIEBELN |
| **2** | ZEHEN | KNOBLAUCH |
| **1** | STÜCK | DAUMENGROßER INGWER |
| **1** | TL | KREUZKÜMMEL |
| **1** | TL | THAI RED CURRYPASTE |
|  |  | SALZ |
|  |  | CHILI |
|  |  | ÖL |

|  |
| --- |
| **ZUBEREITUNG** |
| **1.** | Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. |
| **2.** | Öl in einer großen Pfanne oder noch besser einer Wokpfanne erhitzen, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und 5 Minuten anbraten. |
| **3.** | Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, dazugeben, 3min mit anbraten. |
| **4.** | Kleingeschnittene Schalotten, Ingwer und Knoblauch dazu, kurz mit anbraten. |
| **5.** | Alle Gewürze und Tomatenmark dazu und kurz anrösten. |
| **6.** | Die Dose Tomaten, die Kokosmilch und das Wasser dazu, mit Salz abschmecken und 10min köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. |
| **7.** | Kichererbsen dazu und ohne Deckel noch einmal kurz weiterschmoren lassen. |
| **8.** | Anrichten und in Ringe geschnittene Lauchzwiebeln und Nüsse darüber geben. |