

Kichererbsencurry bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

6 kleine Dosen Kichererbsen, 6 Lauchzwiebeln, Ingwer, gekörnte Brühe, Curry, Mondamin (hell) oder Biobin (Bindemittel aus Reformhaus), Crème Fraîche, Öl.

Die Vorbereitungen:

Die Lauchzwiebeln und das Stück Ingwer (groß oder klein, nach Geschmack) in Stücke schneiden. Die Kichererbsendosen schon mal öffnen (Wasser NICHT weggießen, wird mitgekocht).

Die Zubereitung:

Ein Schuss Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln und den Ingwer darin glasig schwitzen. Dann die Kichererbsen samt Wasser hinzugeben und aufkochen. Mit Brühe und Curry abschmecken. Hitze reduzieren. Mit Mondamin oder Biobin (Johannisbrotkernmehl, gibt's im Reformhaus) leicht sämig binden und mit einem Klecks Crème Fraîche verfeinern. Fertig ist die Laube.

Dazu schmeckt Reis oder Ciabatta.

Bon Appetit!