

Kichererbsen-Gemüsecurry mit Basmatireis



Zutaten (Für 4 Personen):

- 2 Esslöffel Currypaste Rot (Mittelscharf), Grün (Scharf) oder Gelb (Mild)
- 1 rote Paprika
- 150 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Zucchini
- 150-200g Broccoli (am besten TK)
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Weiße Zwiebel
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 250-300 ml Kokosnussmilch
- 1 Esslöffel Palmzucker (alternativ brauner Zucker)
- Frischer gezupfter Thai-Basilikum und Koriander nach Belieben
- 1 Limette
- 4 Tassen Reis (ca. 300g)

So geht's:

Reis:

- Zuerst den Basmatireis in einem Behältnis mit Wasser waschen (Wasser immer wieder abkippen), bis das Wasser nicht mehr milchig ist.
- Den Reis dann in einen Topf geben und mit Wasser befüllen, bis der Wasserstand knapp einen halben Zentimeter über dem Reis liegt.
- Den Reis zum kochen bringen und dann auf niedriger Temperatur mit Deckel c.a 7-8 Minuten ziehen lassen.

Curry:

- Das gesamte Gemüse (außer dem Broccoli) in gleichmäßig große Würfel schneiden (ca.1cm).
- Kichererbsen abkippen und abwaschen.
- Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
- In einer hohen Pfanne 1 EL Öl (Sonnenblumen- o. Erdnuss-) erhitzen, dann das Gemüse, Kichererbsen und Knoblauch darin kurz, scharf anbraten.
- Currypaste dann bei mittlerer Temperatur dazugeben, um das Gemüse damit zu ummanteln.
- Kreuzkümmel und Palmzucker an das Gemüsegeben und kurz umrühren, mit dem Saft einer halben Limette das Ganze dann ablöschen.
- Die Kokosmilch aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
- Kurz vor dem Servieren den gezupften Koriander und Thaibasilikum begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

