



Karotten-Curry

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Karotten
- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Packung Kokosmilch
- 1 Esslöffel Curry
- 1 Stück Zimtstange
- 1 halber Teelöffel Salz
- Saft einer halben Bio-Zitrone

mit Kichererbsen



Kichererbsen



Zwiebel



Kokosmilch



Ingwer



Karotten



Zimt



Curry



Knoblauch

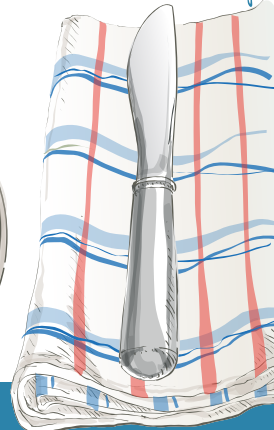
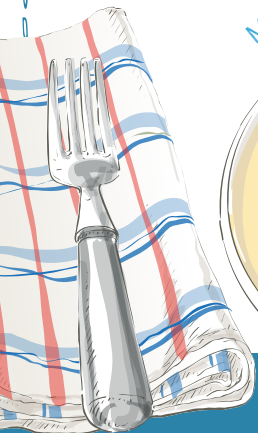


Zitrone

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
 2. Ingwer schälen und sehr klein schneiden.
 3. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- >>>

Mit Einkornreis oder Reis servieren.



4. Kichererbsen abgießen und mit frischem Wasser abspülen.
5. Öl im Topf erhitzen.
6. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch kurz anbraten.
7. Tomatenmark und Karotten dazugeben, kurz mitbraten.
8. Kokosmilch dazugeben.
9. Curry und Zimtstange dazugeben.
10. Kichererbsen dazugeben.
11. Mit Salz würzen.
12. 15 Minuten kochen lassen.
13. Mit Zitronensaft abschmecken.



Curry ist ein tolles Winteressen.
Die Gewürze wärmen dich von innen!

Male die
Kichererbsen
aus ...

