

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Kichererbsen-Curry mit Lauch und Steckrübe

Zutaten: 200 g getr. Kichererbsen, 400 g Lauch, 400 g Steckrübe, 4 Knobizehen, Ingwer und Chili, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma, Zimt, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Kokosmilch o. Sahne, Salz, Zitronensaft

Zubereitung: Die Kichererbsen über Nacht einweichen, abgießen, mit frischem Wasser aufsetzen und 1 $\frac{1}{2}$ Std garen lassen. Gemüse putzen, Lauch in Streifen, Steckrübe in Würfel schneiden.

Knobi, Ingwer und Chili fein hacken und in etwas Öl mit jew. 2 TL Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma bei schwacher Hitze anbraten. 1 EL Tomatenmark dazu. Dann das Gemüse untermischen. Mit 300 ml Brühe und 200 ml Kokosmilch o. Sahne aufgießen. Die Kichererbsen abgießen und untermischen. Alles mit Salz würzen und zugedeckt ca. 10 min garen.

Nochmal mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Reis oder Fladenbrot passt gut dazu.

Wer noch etwas Grünkohl eingefroren hat, kann davon 300 g in diesem Rezept mitverwerten.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)