

Brokkoli-Kichererbsen-Curry

Brokkoli-Kichererbsen-Curry ist ein köstliches Gericht mit Kokosmilch und feiner Currysauce. Schnell zubereitet und voller pflanzlicher Proteine, perfekt für eine leichte Mahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

500 g	Brokkoli
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Dose	Kichererbsen (ca. 200 g Abtropfgewicht)
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Currypaste (gelbe)
800 ml	Kokosmilch
1 EL	Erdnussbutter
Salz und Pfeffer	

Zubereitung

1. Für das **Brokkoli-Kichererbsen-Curry** die Zwiebel und den Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Brokkoli in Röschen teilen und gründlich waschen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die [Currypaste](#) hinzufügen und etwa 2 Minuten anrösten, damit sich die Aromen optimal entfalten. Die Kokosmilch einrühren und alles kurz aufkochen lassen. Wer das Curry leichter möchte, kann einen Teil der Kokosmilch durch Wasser ersetzen. Anschließend die Erdnussbutter unterrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat.
3. Brokkoli und Kichererbsen dazugeben und das Curry bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen, je nachdem, wie bissfest das Gemüse sein soll. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Brokkoli-Kichererbsen-Curry heiß servieren – besonders gut passt duftender

Basmatireis oder Jasminreis dazu.

Unsere Empfehlung
Wokpfanne 28 cm
antihaftversiegelung



[hier bestellen](#)



Tipp