Karotten-Curry mit Kichererbsen

Dieses Rezept für Karotten-Curry mit Kichererbsen ist ideal, wenn du ein gesundes, veganes und proteinreiches Gericht suchst, das schnell auf dem Tisch steht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Frischer Ingwer (1 cm)
100 g	Linsen
3 Stk.	Karotten
1 EL	Currypulver
0.5 TL	Kurkuma
1 EL	Pflanzenöl
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Kokosmilch
1 Dose	Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
1 Spritzer	Limettensaft (oder Zitronensaft)
	Salz und Pfeffer
Nach Belieben	frische Kräuter

Zubereitung

Für das vegane **Karotten-Curry mit Kichererbsen**, die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Karotten putzen, schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch glasig dünsten. Currypulver, Kurkuma und frisch geriebenen Ingwer hinzufügen und kurz anrösten, bis die Gewürze duften. Karotten und Linsen zugeben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen. Alles zirka 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die **Kichererbsen** mit Wasser abspülen, abtropfen lassen

und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Karotten-Curry geben. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Das Karotten-Curry mit Kichererbsen schmeckt hervorragend zu Basmatireis, Quinoa oder frischem Naan-Brot