

Curry mit Rosenkohl und Kichererbsen

Zutaten für 4 Personen:

500 g frische Rosenkohlröschen (oder anderes Gemüse)
2 EL Rapsöl
je 200 ml Kokosmilch und Wasser
1 Glas Kichererbsen (ca. 220 g Abtropfgewicht)
Currypulver, Pfeffer, Salz

Arbeitsschritte:

- 1.**
Bereite den Rosenkohl vor:
Stengelansatz abschneiden und die äußeren 2-3 Blättchen – falls nötig - entfernen.
Schneide die Rosenkohlröschen dann in Viertel.
- 2.**
Brate sie im Öl unter Rühren an.
Lösche dann mit Kokosmilch und Wasser ab.
Gare das Gemüse, bis es bissfest bis weich ist.
- 3.**
Schütte die Kichererbsen ab und püriere sie (muss nicht ganz fein sein).
Mische sie unter den Rosenkohl.
- 4.**
Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
Würze nach Geschmack mit Currypulver.

Tipp:

Das Curry schmeckt hervorragend zu (Basmati-) Reis, kann aber ebenso zu Kartoffeln oder Nudeln/Spätzle gereicht werden. Als Eintopf ist es auch ohne Beilage sehr gut geeignet (dann für 4 Personen doppelte Menge zubereiten) und die Reste püriert ergeben einen leckeren Brotaufstrich.

