

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Kartoffel-Kichererbsen-Curry (One Pot)

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- ca. 650 g (mehlig kochende) Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 EL Currypulver
- 175 g Brokkoli (tiefgefroren)
- 500 ml passierte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Cashewkerne

Zubereitung:

1. **Zwiebeln, Knoblauch** und **Ingwer** schälen und fein würfeln.
2. **Kartoffeln** und **Karotten** schälen, waschen und in kleine Würfel (max. 1 cm) schneiden.
3. **Kichererbsen** in ein Sieb geben und abspülen.
4. **Rapsöl** zusammen mit den Zwiebeln in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze für einige Minuten darin glasig anbraten.
5. Knoblauch, **Ingwer, Kreuzkümmel** und **Curry** hinzufügen und 1-2 Minuten mitbraten.
6. Kartoffeln, Karotten und **Brokkoli** hinzufügen, nochmals 1-2 Minuten mitbraten.
7. **Passierte Tomaten, Kokosmilch, Kichererbsen, Salz** und **Pfeffer** hinzufügen, verrühren und abgedeckt für 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Wenn das Curry beim Kochen zu dick wird, etwas Wasser hinzufügen.
8. Das Curry beim Servieren mit **Cashewkernen** bestreuen.

Tipp: Wie lange das Curry köcheln muss, hängt davon ab, wie klein die Karotten und Kartoffeln gewürfelt werden. Und auch davon, ob man mehlig kochende, vorwiegend festkochende oder festkochende Kartoffeln verwendet. Mehlig kochende Kartoffeln sind schneller gar als vorwiegend festkochende Kartoffeln und festkochende Kartoffeln brauchen am längsten. Geschmacklich gelingt es mit allen drei Varianten – nur die Zubereitungszeit verändert sich.

Die übrig gebliebenen Reste sind zu wenig für eine sättigende Mahlzeit? Gekochter Reis oder Brot passen als Sättigungsbeilage hervorragend.

Es wird nie langweilig: Dieses Rezept lässt sich ganz vielfältig abwandeln: Statt der Zwiebeln schmecken auch Frühlingszwiebeln. Cashewkerne können durch Sesam ausgetauscht werden. Süßkartoffeln ersetzen die Kartoffeln. Aus Karotten wird Paprika oder statt Brokkoli wird Blumenkohl oder Blattspinat verwendet. Eine fruchtige Note liefern Rosinen oder kleingeschnittene getrocknete Datteln, die mitgekocht oder zusammen mit den Cashewkernen zum Curry gegeben werden.