

Kohlrabi-Curry mit Kichererbsen

Zutaten für 4 Personen:

1 El Ingwer gerieben
1 großer Kohlrabi (ca. 500 gr)
150 gr Kartoffeln
1 rote Paprika
350 gr Kichererbsen aus dem Glas
2 EL Kokosöl
Gewürze: Curry, Kurkuma, Koriander, Muskatnuss. Chili, Salz, Pfeffer
1 EL Sojasauce
600 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
Mandelmus (wer hat und mag)
Bund Koriander (wer mag)

Zubereitung:

Ingwer reiben, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Paprika klein schneiden, Kichererbsen abtropfen lassen.

Kokosöl erhitzen, Ingwer andünsten, dann Kohlrabi, Kartoffeln und Paprika dazugeben und mitbraten. Gewürze dazugeben, Sojasauce und Gemüsebrühe angießen und alles ca. 15 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Kichererbsen zugeben. Kokosmilch und Mandelmus einrühren und ggfs mit Kartoffelstärke andicken. Den gehackten Koriander drüber streuen und alles ratzeputz aufessen!!

Wir wünschen „Guten Appetit“