

Kohlrabi-Curry mit Kichererbsen

Dieses Kohlrabi-Curry wird alle Liebhaber der etwas schärferen Küche begeistern. Es ist würzig, pikant und aromatisch zugleich – daher unbedingt testen.

Zutaten für 2 Portionen

1/2 EL frischer Ingwer alternativ natürlich Ingwer-Pulver

2 Kohlrabi

150 g Kartoffeln, festkochend

1 rote Paprika

1 Glas/Dose Kichererbsen

2 EL Kokosöl

1 TL Currypulver

1/2 TL Kurkumapulver

1/2 TL Korianderpulver

1/2 TL Kreuzkümmelpulver

etwas Muskatnusspulver

Chiliflocken

1 EL Tamari (Sojasauce)

300 ml Gemüsebrühe

100 ml Kokosmilch

1 EL Mandelmus, weiss

Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Koriander (wer mag)

Zubereitung

1. Schritt

Ingwer fein reiben; den Kohlrabi schälen, vierteln und in 1-cm-Scheiben schneiden; die Kartoffeln schälen und in 2-cm-Würfel schneiden; die Paprika halbieren, entkernen und der Breite nach in 1-cm-Streifen schneiden; die Kichererbsen über einem Sieb abgiessen, spülen und abtropfen lassen.

2. Schritt

Eine Pfanne mit 2 EL Kokosöl erhitzen und den geriebenen Ingwer andünsten. Dann die Kohlrabischeiben, die Kartoffelwürfel sowie die Paprikastreifen dazugeben und anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Dann mit den Gewürzen bestreuen und gut verrühren. Mit Tamari beträufeln und der Brühe auffüllen. Ca. 15 Min. unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen.

3. Schritt

Anschliessend die abgetropften Kichererbsen dazugeben und 5 Min. mitköcheln. Dann die Kokosmilch und das Mandelmus einrühren. Kurz aufkochen lassen, bis das Curry etwas eingedickt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen; mit Salz und Pfeffer abschmecken. ½ Bund Koriander grob hacken; das Curry anrichten und mit gehacktem Koriander garniert anrichten.

Wir wünschen „Guten Appetit“

Wir wünschen „Guten Appetit“

