

Kichererbsen-Bohnen-Curry

Vegetarisch - Mengenangabe für 4 bis 6 Personen

Zutaten		Zubereitung
250 g	Brechbohnen	waschen und in Stücke schneiden (es kann auch Tiefkühlware verwendet werden)
250 g	Karotten	schälen und in Scheiben schneiden
1 Stange	Lauch	waschen und in Scheiben schneiden
2-3 Zehen	Knoblauch	sehr fein würfeln
1 Dose (400 g)	Kichererbsen	(gibt es fair gehandelt im Weltladen) abtropfen lassen
etwas	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 5 Minuten andünsten
1 EL	Mehl	Gemüse mit Mehl und Curry bestäuben
1 TL	Curry	
500 ml	Kokosmilch	(gibt es fair gehandelt im Weltladen) zugeben
250 ml	Gemüsebrühe	ablöschen, dann bei geringer Hitze ca. 20 Minuten weiterköcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
Salz, Pfeffer, Curry		abschmecken

Wer mag, kann ungesalzene Cashewkerne dazugeben.
Frischer Koriander ergibt eine besondere Geschmacksnote.
Als Beilage passt Basmatireis.
Wir wünschen gutes Gelingen!

