

REZEPT DES MONATS

# Indisches Kichererbsen-Curry für kalte Tage

Ein kulinarischer Ausflug auf die andere Welthälfte vertreibt den Winterblues.

## Zutaten:

2  
Portionen

- 200 g Paprika (ca. 2)
- 400 g Zucchini (ca. 2)
- 160 g Möhren (ca. 2)
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose, abgetropft ca. 270 g)
- 240 g Jasminreis
- 200 g Räuchertofu
- 1 kleine Zwiebel
- 10 g Ingwer
- 150 ml passierte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- 4 EL Pflanzenöl (zum Anbraten)
- 2 EL Currygewürz
- ½ TL Chili
- ½ TL Koriander
- ½ TL Curcuma

## Tipp:

Eine Chilischote verleiht dem Gericht mehr Schärfe. Dazu eignet sich Naanbrot.

## Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Tofu mit Küchenpapier abtupfen und ebenfalls würfeln. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Den Jasminreis in einem separaten Topf nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Die Zwiebel in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten. Den Tofu, den Ingwer und das Gemüse hinzugeben. Nach etwa 10 min die Kichererbsen hinzugeben und alles bis zur gewünschten Konsistenz braten.
4. Das Gemüse und den Tofu mit Kokosmilch und passierten Tomaten ablöschen. Im Anschluss den Reis und die Gewürze hinzugeben. Nach Belieben kann nachgewürzt werden.