



Kichererbsen-Blumenkohl-Curry

serviert mit Joghurt und warmem Pitabrot



20-30min



3-4 Personen

Mmh, das ist mal wieder ein Essen, das nicht nur himmlisch schmeckt, sondern auch viel Abwechslung verspricht! Als kleine Einstimmung tauchen wir unser warmes Pitabrot in die aromatische Currysauce, dann ist die Verkostung von Kichererbsen und Blumenkohl an der Reihe. Als Nächstes überraschen wir unsere Sinneszellen mit kühlender Joghurtsauce und nussigen Kokosflocken. Der perfekte Ausklang? Ein Tomatensalat mit Limette. Top!

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stücke Ingwer
- 2 Packungen Tikka-Masala-Paste
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Tomaten
- 2 Packungen Pitabrot ¹
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 20g Kokosraspel

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

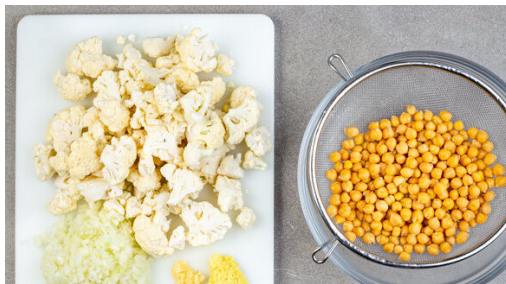
- Backofen
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 949kcal, Fett 20.3g,
Kohlenhydrate 149.5g, Eiweiß 33.0g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Blumenkohl**e in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Das **Tomatenmark** in die Pfanne rühren, dann das **Gemüse** mit 400ml Wasser ablöschen und nach Belieben mit mehr **Gewürzpaste** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Curry** zum Kochen bringen und 12-14Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



Die **Kichererbsen**, die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, mit **2-3 EL Limettensaft** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2/3 der Gewürzpaste einrühren und ca. 1Min. erhitzen. Den **Blumenkohl** ebenfalls in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



8 Pitabrote mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen. Das **Curry** mit dem **restlichen Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Joghurt** beträufeln, mit den **Kokosraspeln** garnieren und mit den **Tomaten** und dem **Pitabrot** servieren.