



Japanisches Kichererbsencurry vegan

mit Reis und eingelegter Gurke



ca. 25min



3-4 Personen

Das ist doch mal ein sonniger Anblick auf deinem Teller, oder? Und was so schön aussieht, tut auch den Geschmacksknospen richtig gut: Auf fluffigem Basmatireis thront ein kokosmilchcremiges Curry mit leckeren Kichererbsen und Karotten, das von feinem Panko-Curry-Cashew-Crunch gekrönt wird. Stilvoll begleitet wird das gänzlich tierfreie Ensemble von einem frisch-würzigen Gurkensalat mit Minze. Ein Königreich für dieses Curry!

- 400g Bio-Basmatireis
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Madras-Currypulver

- Energie 1187kcal, Fett 52.8g,
Kohlenhydrate 145.9g, Eiweiß 23.6g



4. Gurken einlegen

2. Karotten braten

5. Kichererbsen zugeben

3. Curry ansetzen

6. Panko rösten

Das **Panko-Paniermehl**, das **restliche Currypulver** und die **übrigen Cashews** mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-5Min. knusprig anrösten, dabei gut umrühren. Die **Gurken** abgießen. Den **Reis** und das **Curry** auf tiefe Teller verteilen, die **Gurken** darauf anrichten und mit dem **Panko-Cashew-Crunch** garniert servieren.