



RS Kichererbsen-Blumenkohl-Curry

serviert mit Joghurt und warmem Pitabrot



20-30min



4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. Korma-Currypaste
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Pitabrot ¹
- 2 Becher Joghurt ²
- 25g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 931kcal, Fett 22.2g, Kohlenhydrate 146.2g, Eiweiß 28.2g



1. Gemüse vorbereiten

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



4. Curry köcheln

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



2. Kichererbsen anbraten

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



5. Tomaten würzen

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



3. Curry ansetzen

Ca. **⅓ der Currypaste** einrühren und ca. 1Min. erhitzen. Den **Blumenkohl** ebenfalls in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.



6. Pitabrote erwärmen

Die **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.