



Japanisches Kichererbsencurry

mit Vollkornreis und eingelegter Gurke



ca. 25min



4 Portionen

Das ist doch mal ein sonniger Anblick auf deinem Teller, oder? Und was so schön aussieht, tut auch den Geschmacksknospen richtig gut: Auf lockerem Vollkornreis 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Madras-Currypulver ²
- 400ml Kokosmilch
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Gurken
- 10g Minze
- 100g Cashewkerne ³
- 50g Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

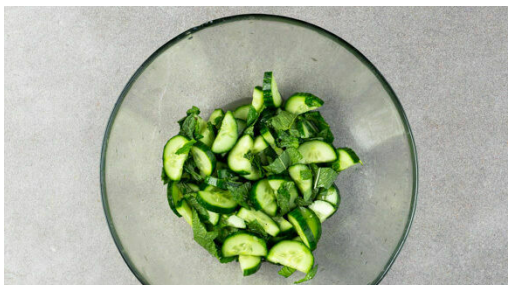
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1094kcal, Fett 52.8g,
Kohlenhydrate 123.7g, Eiweiß 23.6g



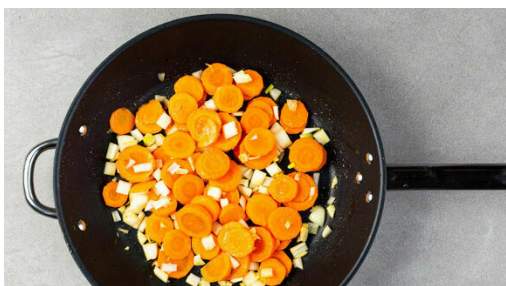
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gurken einlegen

Die **Gurken** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. 3EL hellen Essig, 1EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben, dann mit den **Gurken** und der **Minze** vermengen und beiseitestellen.



2. Karotten braten

Die **Karotten** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zu den **Karotten** geben, mit 1 Prise Salz würzen und ca. 3Min. mitbraten.



5. Kichererbsen zugeben

Die **Cashewkerne** grob hacken und die **½ der Cashews**, die **Kichererbsen** und 2TL Zucker unter das **Curry** rühren. Mit Salz abschmecken, ggf. mehr Wasser hinzufügen und ca. 5Min. köcheln lassen.



3. Curry ansetzen

Ca. **⅔ des Currypulvers** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 200ml Wasser ablöschen, die Flüssigkeit zum Kochen bringen und ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Curry** etwas eingedickt ist. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



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.