



## Gelbes Thai-Curry mit Kichererbsen

mit Paprika und Koriander



ca. 25min



4 Portionen

Kichererbsen tragen nicht nur einen fröhlichen Namen, sie können auch äußerst glücklich machen. Der zarte Biss und der wohlige Geschmack passen hervorragend zu Gerichten aller Art – und das hat sich weltweit herumgesprochen. Mit Kokosmilch, gelber Currysauce, Paprika und frischem Koriander ist im Nu die heutige Köstlichkeit zubereitet, die Alt und Jung erfreuen wird. Für ein Stück vom Glück: Loskochen und genießen!

## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Paprika
- 20g Koriander
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Pck. gelbe Curtypaste
- 400ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, ggf. etwas weniger Curtypaste verwenden.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 101.0g, Eiweiß 16.9g



1

### 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4

### 4. Curry kochen

Die **Kichererbsen** zufügen, die **Kokosmilch** und 250ml Wasser angießen und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und das **Curry** unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. 2TL Zucker unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.



2

### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Korianderblätter** abzupfen, die **Stängel** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



5

### 5. Fertigstellen & servieren

Das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem **Reis** anrichten und mit dem **übrigen Koriander** garniert servieren.



3

### 3. Curry ansetzen

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten, bis sie weich wird. Die **Curtypaste**, die **Korianderstängel** und den **Knoblauch** unterrühren und ca. 30Sek. mitbraten.



6

### 6. Für mehr Ausgeglichenheit

In diversen Lebenslagen ist es wahrhaft nicht einfach, die Balance zu halten. Beim Kochen kann es allerdings recht simpel sein: Wer eher die süße Seite sieht, gibt noch eine Prise Zucker dazu. Salziger wird's mit Sojasauce. Zitrone oder Limette machen sauer. Hauptsache, du findest dein persönliches Gleichgewicht, denn das ist hier der Maßstab! Das wissen die Thai-Köche - und wir jetzt auch.