



## 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 Geschmacksknöpfen 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<sup>2</sup>
- 400ml Kokosmilch
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Gurken
- 10g Minze
- 100g Cashewkerne<sup>3</sup>
- 50g Panko-Paniermehl<sup>1</sup>

## 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 1097kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 126.7g, Eiweiß 22.8g



**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.



**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.



**3. Curry ansetzen**

Ca.  $\frac{2}{3}$  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.



**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.



**5. Kichererbsen zugeben**

Die **Cashewkerne** grob hacken und die  $\frac{1}{2}$  der **Cashews**, die **Kichererbsen** und 2TL Zucker unter das **Curry** rühren. Mit Salz abschmecken, ggf. mehr Wasser hinzufügen und ca. 5Min. köcheln 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.