



Japanisches Kichererbsencurry

mit Vollkornreis und eingelegter Gurke



ca. 25min



2 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

- 150g Parboiled-Naturreis
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Madras-Currypulver ²
- 200ml Kokosmilch
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Gurke
- 10g Minze
- 50g Cashewkerne ³
- 50g Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner 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.

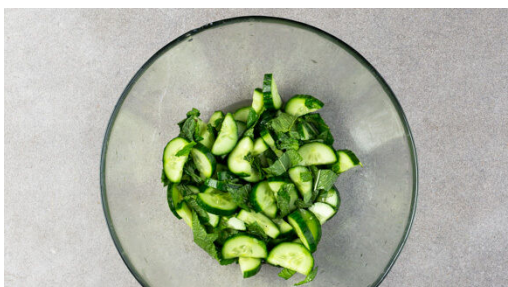
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1161kcal, Fett 56.5g,
Kohlenhydrate 131.9g, Eiweiß 23.6g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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.



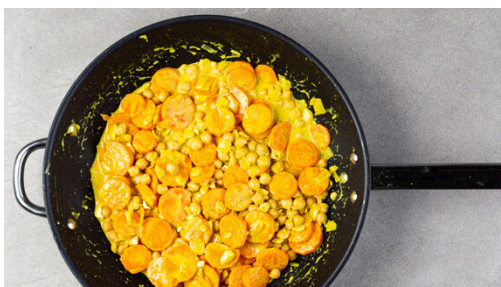
4. Gurken einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. 2EL hellen Essig, ½EL 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 2EL 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.



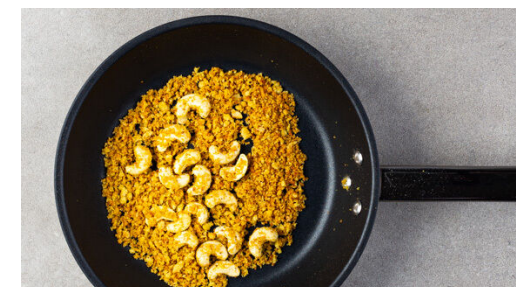
5. Kichererbsen zugeben

Die **Cashewkerne** grob hacken und die ½ der **Cashews**, die **Kichererbsen** und ½EL 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 100ml 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

Die ½ des **Panko-Paniermehls**, das **restliche Currypulver** und die **übrigen Cashews** mit 1EL 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.