MARLEY SPOON



Japanisches Kichererbsencurry vegan

mit Reis und eingelegter Gurke

ca. 25min 3 Portionen

Das ist doch mal ein sonniger Anblick auf deinem Teller, oder? Und was so schön aussieht, tut auch den Geschmacksknopsen richtig gut: Auf fluffigem Basmatireis 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 Bio-Basmatireis
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Madras-Currypulver [2]
- 400ml Kokosmilch
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Gurken
- 10g Minze
- 75g Cashewkerne, geröstet & gesalzen [3,4]
- 50g Panko-Paniermehl [1]

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Senf** (2), **Erdnüsse** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1153kcal, Fett 57.7g, Kohlenhydrate 126.7g, Eiweiß 24.5g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12–14Min. 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 2½EL 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. 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. **1½ Dosen 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 **½ der Cashews**, die **Kichererbsen** und ½EL Zucker unter das **Curry** rühren. Mit Salz abschmecken, ggf. mehr Wasser hinzufügen und ca. 5Min. köcheln lassen.



6. Panko rösten

¾ des Panko-Paniermehls, das **restliche Currypulver** und die **übrigen Cashews** mit 1½EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**