

Karfiol-Kichererbsen-Curry

Ja ist denn schon wieder Freitag? NEIN - ab jetzt gibt es unsere Rezepte für euch jeden Montag!

Wer von euch steht auf cremig, herzhaft und aromatisch? Genau, wir auch! Deswegen haben wir diesmal ein indisches Curry für euch, das die Geschmacksknospen zum Erblühen bringt. Wir könnten ohne Übertreibung jeden Tag ein Curry essen, weil es so (ver)wandelbar in der Zubereitung sowie bei den verwendeten Zutaten ist. Einzige Voraussetzung ist ein gut gefüllter Gewürzschrank :)



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 35-40 Minuten

Zutaten für 2 große Portionen

- 3 Frühlingszwiebeln in halbe Ringe geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte in schräge Scheiben geschnitten
- 1 kleiner Karfiol in Röschen zerteilt
- 2-3 Stangen Sellerie in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 TL Ingwer fein gewürfelt oder gerieben
- 1 Glas oder 1 Dose Kichererbsen gut gespült - Abtropfgewicht 220g
- 1 EL Massaman Curry Paste oder gelbe Curry Paste
- [Kokosöl](#) für den Wok bzw. die Pfanne
- 1 TL [Koriandersamen](#) gemörsert
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen gemörsert
- 1/2 TL [Kurkumapulver](#)
- 1/2 TL [mildes Currypulver](#)
- 1/4 TL Bockshornklee gemahlen
- 1 Sternanis
- 400ml [Kokosmilch](#)
- 100ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Limettensaft
- gekochter Basmatireis



Allergiehinweise oder frei von

- frei von Gluten

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Kokosöl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen und die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch glasig anbraten.
2. Alle Gewürze und die Curry Paste dazugeben und kurz mitrösten. Mit Wasser und Kokosmilch aufgießen und alles gut miteinander verrühren.
3. Die Karotte und den Stangensellerie dazugeben und 8-10 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Dann die Karfiolröschen und die Kichererbsen untermengen und zugedeckt für weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen.
5. Sternanis entfernen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.
6. Mit Reis servieren und genießen :-)



Rezeptbeschreibung

Viele Currys kommen ursprünglich aus Asien und sind häufig recht würzig im Sinne von scharf. Unsere Variante besticht durch eine sehr cremige Konsistenz und milden Geschmack. Somit ist es auch für Meli geeignet, da sie Schärfe generell und Chilis im Speziellen nicht so gut verträgt.

Wer - so wie ich - mehr Würze mag, der kann nach dem Anrichten auf die gute alte Chilimühle zurückgreifen :)

Viel Spaß beim Nachkochen!

Meli & Gorik