



## Gemüse–Kichererbsen–Curry

---

---

### REZEPT

---

---

#### Zutaten für 3–4 Portionen:

600g Gemüse der Saison (z.B. Karotten, Zwiebeln, Paprika, Champignons, Zucchini, Kürbis, etc.)  
400ml Kokosmilch  
300g Kichererbsen  
200ml Wasser  
10ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Kurkuma, Ingwerpulver, Currymischung (süß oder scharf), Paprikapulver

#### Zubereitung:

Gemüse waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit Olivenöl in einem Topf scharf anbraten, mit Wasser und Kokosmilch aufgießen, Kichererbsen zufügen, würzen und 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

#### Tipp:

Als Beilage eignet sich Vollkorn Couscous, Reis oder Brot.