



25 MINUTEN



Gemüsecurry mit Erbsen und Karotten

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 450 g Karotten
- 2 Dosen Kichererbsen à 400 g, abgetropft 250 g
- 2 EL HOLL-Rapsöl
- 3 EL gelbe Currypaste
- 5 dl Kokosmilch
- 2 dl Wasser oder Bouillon
- 300 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 Limette
- 2 Zweige Koriander

1. Zwiebel grob hacken. Karotten längs halbieren, schräg in Stücke à ca. 1 cm schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

2. In einer grossen Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel, Karotten, Kichererbsen und Currypaste kurz anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser oder Bouillon ablöschen. Aufkochen und tiefgekühlte Erbsen begeben. Auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Limette auspressen. Curry mit Limettensaft abschmecken. Koriander darüberzupfen. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Person ca. 16 g Eiweiss, 29 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 3900 kJ/570 kcal