

Kichererbsen-Gemüsecurry 6 Portionen



- ❖ **250 g Kichererbsen getrocknet** über Nacht einweichen. Und am nächsten Tag in der doppelten Menge Wasser 40 Minuten kochen. (Alternativ kannst du fertig gekochte Kichererbsen aus dem Glas, oder der Dose nehmen. 500 g Abtropfgewicht)

- ❖ **770 g Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.**
z.B.:

- **½ Karfiol (Blumenkohl)** in kleinen Röschen (250 g)
- **4 Karotten (Möhren)** (170 g)
- **2 Pastinaken** (220 g)
- **1 roter Spitzpaprika** (130 g)

- ❖ **2 kleine rote Zwiebeln** (70 g)
- ❖ **3 große Knoblauchzehen** (7 g)
- ❖ **1 walnussgroßes Stück Ingwer** (13 g)

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden und in einem größeren Topf (mind. 2,2 Liter) mit

- ❖ **etwas Olivenöl** anrösten

Geschnittenes Gemüse nach und nach dazugeben und etwas mitrösten.

Unter Rühren dazugeben:

- ❖ **2 TL Currypulver**
- ❖ **2 TL Natürliche Suppenwürze**

Aufgießen mit

- ❖ **300 ml Wasser**
- ❖ **400 ml Kokosmilch**

Würzen mit

- ❖ **½ TL Natursalz**
- ❖ **1 kräftige Prise Pfeffer**

Bis zur gewünschten Gemüsekonsistenz kochen.

Für eine sämigere Konsistenz, 1/3 der Menge pürieren.

Die gekochten Kichererbsen dazugeben und mit

- ❖ **5 EL Sojasauce** würzen

Falls du einen Thermomix TM6 hast:

In den Mixtopf geben:

- 2 Zwiebeln halbiert
- 3 Knoblauchzehen ganz
- Ingwer in dünnen Scheiben
- 30 g Olivenöl

➤ 5 sec Stufe 5 (zerkleinern)
mit dem Spatel nach unten schieben
➤ 2 min 20 sec 120°C Stufe 2
(anrösten)

Geschnittenen roten Paprika und Curry in den Mixtopf dazugeben.

➤ 2 min 20 sec 120°C Stufe 2
(Linkslauf = *gegen Schnittrichtung*)

Restliches geschnittenes Gemüse und Suppenwürze dazugeben.

➤ 2 min 20 sec 120°C Stufe 2
(Linkslauf)

Wasser, Kokosmilch, Salz und Pfeffer in den Mixtopf dazugeben.

➤ 13 min 100°C Stufe 2 (Linkslauf)

2/3 der Menge kurz aus dem Mixtopf rausgeben, den Rest pürieren

➤ 20 sec Stufe 10

Die entnommene Gemüsemenge, die gekochten Kichererbsen und die Sojasauce in den Mixtopf geben.

Dazu schmeckt z.B. Basmatireis und gebratene Creme Champignons.