



# Kichererbsencurry mit Pak Choi und Jasminreis

Zeit gesamt  
30minZubereitungszeit  
30minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose 400 g

Currypulver 1 EL

Paprika, rot 1 St.

Knoblauchzehen 1 St.

Orangen 1 St.

Öl 1 EL

Tomatenmark 100 g

Gemüsebrühe 450 ml

Jasminreis 300 g

Salz

Pak Choi 800 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen und abspülen. In einer Schale eine Handvoll Kichererbsen mit  $\frac{1}{4}$  des Currypulvers vermischen und beiseitestellen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Orange halbieren und auspressen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tomatenmark, restliches Currypulver und Paprika ca. 1 Min. anbraten. Knoblauch und restliche Kichererbsen dazugeben, ca. 1 Min. mitbraten und mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Alles ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
3. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und anschließend ca. 15 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt garen.
4. Kichererbsen mit dem Currypulver auf einem Backblech verteilen und ca. 10 Min. auf der obersten Schiene im Ofen backen, sodass sie knusprig werden. Inzwischen Pak Choi waschen, halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Pak Choi zum Curry geben und ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
5. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit Salz abschmecken. Beides in Schalen anrichten und mit gebackenen Kichererbsen bestreuen. Kichererbsencurry mit Pak Choi und Jasminreis servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	7 g