Kichererbsenpfanne mit Kräuterreis und Zitronenjoghurt

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Basmatireis	300 g
Salz	
Karotten	2 St.
Kichererbsen aus der Dose	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Öl	3 EL
Currypulver	1 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Gemüsebrühe	400 ml
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 EL
Joghurt, natur	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	1 EL
Erdnussbutter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend ca. 10 Min. zugedeckt auf mittlerer Stufe garen.

2. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln halbieren, schälen und achteln.

3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln und Karotten darin ca. 3 Min. anschwitzen. Danach Currypulver, Knoblauch, Kichererbsen und Chili zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen, etwa ½ TL Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Honig, Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Fertig gegarten Reis mit 1 EL Butter verfeinern und Kräuter unterheben. Erdnussbutter zur Kichererbsenpfanne geben, mit Salz, Pfeffer und etwas vom restlichen Zitronensaft abschmecken und mit Kräuterreis und Zitronenjoghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	492 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	13 g