



# Mango-Kichererbsen-Curry

 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                  |             |
|------------------|-------------|
| Karotten         | 2 St.       |
| Zucchini         | 2 St.       |
| Paprika, rot     | 2 St.       |
| Knoblauchzehen   | 1 St.       |
| Zitronen         | 1 St.       |
| Currypulver      | 4 Teelöffel |
| Öl               | 2 Esslöffel |
| Wasser           | 600 ml      |
| Mango            | 1 St.       |
| Kichererbsen     | 480 g       |
| Salz             | 1 Teelöffel |
| Minze, frisch    | 20 g        |
| Pfeffer, schwarz |             |

## Zubereitung

Karotten waschen, schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, Zucchini längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karotte, Zucchini, Paprika, Knoblauch und Currypulver ca. 2 Min. anbraten. Danach mit 600 ml Wasser und 2 EL Zitronensaft ablöschen und alles auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. köcheln.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Beides zusammen mit dem Zitronenabrieb und Pfeffer zum Curry geben und ca. 3 Min. köcheln. Minze waschen, trockenschütteln, die Blätter vom Stiel streifen und fein hacken.

Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in Schüsseln anrichten, Minze darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!



## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |              |      |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 679 kcal |              |      |
| Kohlenhydrate  | 114 g    | Ballaststoff | 24 g |
| Eiweiß         | 30 g     | Fette        | 16 g |