




Mango-Kichererbsen-Curry

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Karotten waschen, schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, Zucchini längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.
2. 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.
3. 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.
4. 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, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel streifen und fein hacken.
5. Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, in Schüsseln anrichten, Minze darüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 326 kcal

Kohlenhydrate 57 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 14 g

Fette 9 g
