Onepot Kokostraum von Kichererbsen an Reis mit Minze und Erdnüssen

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	280 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Öl	3 EL
Currypulver	2 TL
Zucker	
Kokosnussmilch	400 ml
Basmatireis	300 g
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Speisestärke	1 EL
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	4 EL
Minze, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, großer Topf, Sieb

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abwaschen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und achteln. Süßkartoffeln schälen, halbieren und in ca. 1–2 cm große Stücke schneiden.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln, Süßkartoffeln, Curry und Zucker darin ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.

3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

4. Währenddessen Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen nochmals halbieren.

5. Paprikastreifen und Kichererbsen zur Süßkartoffel in den Topf geben. In einer Schüssel Speisestärke in ca. 300 ml kaltem Wasser glatt rühren, zum Gemüse geben und zusammen ca. 5–10 Min. köcheln lassen.

6. In der Zwischenzeit Erdnüsse grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen.

7. Onepot-Kokostraum mit Sojasauce, Curry, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und zusammen mit dem Reis in Schüsseln anrichten. Mit Erdnüssen und Minze garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	925 kcal
Kohlenhydrate	143 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	31 g