

Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry mit Erdnüssen

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	400 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Öl	2 EL
Currypulver	2 TL
Zucker	
Kokosnussmilch	400 ml
Paprika, rot	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Speisestärke	1 EL
Erdnusskerne	4 EL
Basilikum, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren, schälen und in dicke Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln, Süßkartoffeln, Curry und Zucker darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
3. Währenddessen Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Paprikastreifen und Kichererbsen zu den Süßkartoffeln in den Topf geben.
4. In einer Schüssel Speisestärke in ca. 250 ml kaltem Wasser glatt rühren, zum Gemüse geben und zusammen ca. 10 Min. köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit Erdnüsse grob hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Limette halbieren und Saft auspressen.
6. Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und in großen Schüsseln anrichten. Mit Erdnüssen und Basilikum garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du hast Gemüse oder Fleisch übrig und suchst nach einem Rezept? In Curry passt fast jedes Gemüse und Fleisch. Wie wäre es zusätzlich mit einer Süßkartoffel oder etwas Hähnchen?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	617 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	28 g