

Buntes Curry mit Kichererbsen ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 125 g Basmati-Reis, Vollkorn
- ½ Stück Zitrone, davon Saft und Abrieb
- 20 g Cashewkerne
- 200 ml Kokosmilch, fettreduziert
- ½ EL Tomatenmark
- 5 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- ½ Peperoni, rot
- ½ Peperoni, grün
- 1 rote Zwiebel
- ½ Paprika, grün
- 1 Karotte
- ½ Brokkoli
- 90 g Veganer Fleischersatz, natur
- 1 ½ EL Sojasauce, hell
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer aus der Mühle
- ¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 ½ TL Currypulver
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 145 g)
- 2 EL Zitronensaft

Vollkorn-Basmatireis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abschütten und mit Zitrone verfeinern.

15 g der Cashewkerne in einen Mixbecher geben, mit Kokosmilch aufgießen, Tomatenmark, Ingwer, Knoblauch und Salz zufügen und 10 Minuten quellen lassen. Dann mit dem Pürierstab fein mixen. Zwischenzeitlich die restlichen Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Peperoni halbieren, entkernen und fein schneiden. Gleichfalls die Zwiebel in feine Streifen teilen. Dann Paprikaschote in Streifen, geschälte Karotte in Würfel und Brokkoli in Röschen zerteilen.

Den veganen Fleischersatz mit Sojasauce marinieren. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, Peperoni und Zwiebeln darin andünsten und das vorbereitete Gemüse zufügen. Kurz anbraten, mit Pfeffer, gemahlenem Kreuzkümmel sowie Curry würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die vorbereitete Kokosnussmilch aufgießen und 5-6 Minuten bei reduzierter Hitze garen.

Kichererbsen auf einen Sieb geben, abbrausen, abtropfen und zufügen. Weitere 5 Minuten garen und zwischenzeitlich das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den veganen Fleischersatz darin goldbraun anbraten. Curry mit Zitrone verfeinern und abschmecken.

Das Gemüsecurry anrichten, veganen Fleischersatz dazu geben und mit den gerösteten Cashewkernen garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **730 kcal**, 30 g Eiweiß, 33 g Fett, 84 g Kohlenhydrate, 36,6 g Ballaststoffe

