

Kichererbsen-Curry

mit Ofen-Süßkartoffeln

Bio Kochbox KW 52



Kichererbsen-Curry

mit Ofen-Süßkartoffeln



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

450 g Süßkartoffeln
1 Zwiebel
15 g Ingwer
Chiliflocken
1 Dose Cubetti
1 Glas Kichererbsen

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
Paprikapulver
1 Prise Zimt
1 TL Zucker
1-2 TL Curry

Zubereitung:

Süßkartoffel(n) waschen, halbieren, mit je ½ EL Olivenöl, etwas Salz und Paprika in einem Stück Backpapier verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3-4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35-40 Minuten backen. Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin dünsten. Chiliflocken, Zimt, Zucker und Curry zugeben, kurz mitdünsten.

Cubetti zugeben. Mit 200 ml Wasser auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze offen 20 Minuten sämig einkochen lassen. Kichererbsen im Sieb abspülen, abtropfen lassen und nach 10 Minuten untermischen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Süßkartoffelhälften anrichten.



Unsere Weinempfehlung
BLAUFRÄNKISCH
HALBTROCKEN

