KICHERERBSEN-CURRY MIT SÜSSKARTOFFELN

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN

Zutaten (Für 4 Personen)

500 g Müller’s Mühle Kichererbsen (eingeweicht und gegart)
200 g Müller´s Mühle gegarte Grüne Erbsen
400 g Süßkartoffeln
2 rote Paprikaschoten
2 EL Pflanzenöl
400 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
1/2-1 TL rote Currypaste (ersatzweise Currypulver)
1-2 TL Honig (vegane Alternative: Agavendicksaft oder Ahornsirup)

Produktempfehlungen

KICHERERBSEN

GRÜNE ERBSEN

Zubereitungen

Kichererbsen über Nacht einweichen, nach Packungsanweisung zubereiten, abtropfen und abkühlen lassen.
Süßkartoffeln schälen und waschen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und mit den Süßkartoffeln in grobe Würfel schneiden.
Öl erhitzen, Süßkartoffeln, Paprikaschoten und Erbsen dazugeben und andünsten. Kokosmilch und Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 10-12 Minuten garen.
Kichererbsen zufügen, kurz mit erhitzen und das Curry mit Currypaste, Honig / Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Curry in Schalen anrichten und nach Wunsch mit Naan- oder Fladenbrot servieren.