



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

KICHERERBSENCURRY MIT KOKOSMILCH

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen und den Mais mit Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Karotte schälen, waschen und würfeln.
3. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein würfeln.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Karottenwürfel zusammen mit dem Currypulver ca. 3 Minuten andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten kochen. Anschließend die Kichererbsen mit dem Mais, den Tomaten und der Kokosmilch dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Das Kichererbsencurry nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen und mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

250 g Kichererbsen, Dose
150 ml Gemüsebrühe
50 ml Kokosmilch, light
50 g Mais, Dose
50 g Tomaten, Dose
1 Karotte
0,5 Zwiebel
0,5 Knoblauchzehe
1 TL Öl
1 TL Petersilie, gehackt
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Curry
Kreuzkümmel



461
Kalorien



47g
Kohlenhydrate



21g
Eiweiß



15g
Fett



18g
Ballaststoffe