

Rezept: Grünkohl-Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry

Glutenfrei, Laktosefrei

Zutaten:

Für 3-4 Portionen

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen optional

1 kleines Stück Ingwer

1 große Süßkartoffel

1 Glas/Dose Kichererbsen

1 kleine Dose Kokosmilch

100g Grünkohl

400-500 ml Gemüsebrühe

1 TL Koriander gemahlen

1 TL Kreuzkümmel gemahlen

2 TL Curry

1 TL Kurkuma

Prise Chili optional

Bei den Gewürzen kann man natürlich auch fertige Gewürzmischungen verwenden (sehr praktisch!)

Salz, Pfeffer

Kräuter nach Wahl

1 Tasse Reis (hier war es „Kichererbsen wie Reis“)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch hacken, Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden, Grünkohl waschen und in Stücke schneiden. Reis nach Anleitung kochen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anbraten. Danach Gewürze und den Ingwer zugeben (Ingwer reinreiben) und kurz mitbraten. Optional Chili zufügen. Dann die Süßkartoffelstücke zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.

Danach mit der Gemüsebrühe aufgießen, einen Deckel darüber geben und zum Kochen bringen. Hitze dann reduzieren und ca. 25 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind.

Dann die Kokosmilch, die Kichererbsen und den Grünkohl dazugeben und gut verrühren. Ca. nochmal 5 Min. leicht köcheln lassen, bis der Grünkohl ganz leicht zusammengefallen ist aber noch „knackig“ ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn es zu dick erscheint, einfach nochmal Gemüsebrühe nachgießen.

Mit dem Reis servieren und mit Kräutern garnieren.

Guten Appetit!

Anmerkung: „Kichererbse wie Reis“ ist eine relativ neue Verarbeitungsform von Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen oder Kichererbsen in einer Reisform. Schnell gekocht und eine sehr wertvolle Alternative mit viel pflanzlichem Eiweiß.



Ernährungstraining & Ernährungsberatung