

## Tomaten-Kichererbsen-Curry

15-20 Min. Zubereitungszeit

20 Min. Garzeit

### Zutaten für 6-8 Portionen:

- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 ½ Tassen Zwiebel
- 2 EL Knoblauchzehen
- 2 EL frischer Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Tassen Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Pfeffer nach Geschmack
- 800 g Kichererbsen (Dose oder getrocknet)
- ¾ Tasse Mandeldrink
- ½ TL Zitronensaft von einer Bio Zitrone
- 4 Tassen brauner Vollkorn Reis

### Zubereitung:

Kichererbsen (getrocknete) nach Packungsanleitung zubereiten. Aus der Dose, abgießen und abspülen.

Zwiebel hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit 2 EL Gemüsebrühe andünsten bis die Zwiebel glasig ist.

Knoblauch klein hacken, Ingwer, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel zufügen und 2 Minuten köcheln lassen.

Tomaten würfeln, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zugeben. 3-4 Minuten weitergaren.

Fertige Kichererbsen, Mandeldrink unterrühren.

Zugedeckt 8-10 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Zitronensaft unterrühren und auf Reis anrichten.

### Tipp:

Wenn du Kokosmilch statt Mandeldrink verwendest, verleiht es dem Gericht eine exotische Note. Dazu schmeckt warmes Pita-Brot.

