



Kürbis-Kichererbsen-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

1 Dose Kichererbsen (400 g)
500 g Hokkaido-Kürbis
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Tomaten
3 EL Öl
1 TL Currypulver
400 ml Gemüsebrühe
Salz
1 EL Aprikosenkonfitüre
Limettensaft
Evtl. Basmati-Reis als Beilage

Zubereitung (ca. 25 Minuten):

Kichererbsen abgießen, in einem Sieb kalt abspülen, gut abtropfen lassen.

Kürbis putzen, dabei die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Kürbisfleisch mit Schale in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße fein würfeln, das Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Tomaten in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Currypulver zugeben und kurz mitdünsten.

Brühe, Tomatenwürfel und Kichererbsen zugeben, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-12 Min. garen.

Mit Salz, Konfitüre und einem Spritzer Limettensaft abschmecken. Mit den Zwiebelringen bestreut servieren. Dazu passt Basmati-Reis.

Tipp:

Wer es scharf mag, nimmt scharfes Currypulver. Currypulver ist eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen, u. a. Bockshornklee, Koriander, Kardamom, Chilipulver, Pfeffer, Ingwer, Nelken und meist Kurkuma, welches für eine intensive Gelbfärbung sorgt.

Das ganze Video zum
Nachkochen online auf
www.ntz.de/alltagskueche

Schnelle Küche - einfach lecker!

Wenn es einfach und schnell gehen muss, es aber trotzdem oberlecker sein soll:

Aprikosenkonfitüre und Limettensaft verleihen diesem indisch inspirierten Curry eine besondere Note.

Eine gemeinsame Aktion von

