Kichererbsen Möhren-Curry

Zutaten für 5 Portionen:

- 1 kg Möhren (2 Bund)
- 500 ml Kokosmilch
- 250 g Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Kichererbsen (1 Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Currypulver
- 2 TL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 35 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 50 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Möhren und die Zwiebel. Schneide die Möhren in Scheiben und die Zwiebel in kleine Würfel.
2. Spüle die Kichererbsen mit Wasser ab.
3. Schneide die Frühlingszwiebeln in Ringe.
4. Erhitze das Kokosöl in einem Topf und dünste die Zwiebelwürfel darin an.
5. Gib anschließend die Möhren hinzu und röste sie an.
6. Lösche die Möhren mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ab. Füge den Senf und das Curry hinzu.
7. Lass die Möhren für 10 Minuten köcheln. Rühre dann die Kichererbsen unter.
8. Koche das Möhren-Curry für weitere 10 Minuten.
9. Zum Schluss gibst du die Frühlingszwiebeln hinzu und schmeckst alles mit Pfeffer und Salz ab.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.