

# THAI CURRY MIT KICHERERBSEN UND REIS



Ein schnelles Mittagsgericht mit Kichererbsen, Brokkoli und roter Currypaste. Dazu serviere ich Basmatireis.



Zubereitungszeit

**20 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

## ZUBEREITUNG REIS

Gib den Reis in einen Topf und fülle die 1,5-fache Menge Wasser und etwas Salz hinzu. Verschließe den Deckel und lasse den Reis aufkochen. Stelle den Herd herunter und lasse den Reis etwa 20 Minuten quellen.

## ZUBEREITUNG THAI CURRY

Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehe und schneide beides und den Ingwer in feine Würfel. Erhitze das Sesamöl bei mittelhoher Hitze und brate die Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin für etwa 3-4 Minuten an. Teile den Brokkoli in kleine Röschen ein. Schäle den Stiel und schneide ihn in kleine Würfel. Füge die Curry-Paste hinzu und brate sie mit an. Füge die Kokosmilch hinzu und lasse die Soße aufkochen. Füge die Gewürze hinzu. Lasse die Soße 5 Minuten einkochen. Füge bei Bedarf Wasser hinzu. Hacke die Chilischote klein und füge sie hinzu. Füge den Brokkoli hinzu und lasse ihn etwa 4-5 Minuten mitkochen. Wenn der Brokkoli weicher werden soll, kannst du ihn länger kochen. Füge die Kichererbsen hinzu und schmecke die Soße mit dem Limettenabrieb und nach Belieben dem Limettensaft ab. Serviere das Curry mit dem Reis.

Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

## REIS:

- 250 g** Basmati Reis
- 1,5-fache Menge Wasser
- 1 Pr.** Salz

## THAI-CURRY:

- 2 EL** Sesamöl
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Ingwer (frisch)
- 2 EL** rote Curry Paste
- 750 g** Brokkoli
- 1** Kichererbse (Dose, Abtropfgewicht)
- 1** Dose Kokosmilch (400 ml)
- 250 ml** Wasser
- ½ TL** Pfeffer
- ½ TL** Kurkuma (gemahlen)
- ½ TL** Salz
- 2** Chilischoten
- 1** Limette