

Kichererbsen-Gemüse-Curry

Zutaten für 1-2 Portionen:

- 40g Rosinen
- 1/2 Brokkolikopf (ca. 250g)
- 2 Möhren
- 2 EL Öl
- 2 TL Currypulver
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL rote Currypaste (optional)
- 30g Mandelblättchen
- 1 Hähnchenbrust (optional)
- Basmatireis (ca. 100g Trockengewicht)

Die Rosinen in 200ml heißem Wasser einweichen. Den Brokkoli in Röschen teilen und die Stielansätze in Scheiben (1/2 – 1cm) schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben (1/2 – 1cm) schneiden. Die Hähnchenbrust waschen trocken tupfen, ggf. Fett und Sehnen entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf oder in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Hähnchenstücke hinein geben und kurz von allen Seiten anbraten. Nun Die Möhren und die Brokkolischeiben hinzu geben und alles salzen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und nach ca. 5 Minuten Dünsten des Gemüses die Kichererbsen mit den Brokkoliröschen und dem Curry dazu geben. Anschließend die Rosinen mit Einweichwasser, Kokosmilch und ggf. die Currypaste zugeben. Alles zugedeckt ca. 7 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Reis garen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und beim Servieren über das Curry streuen.

