



Kichererbsencurry mit Pak Choi und Jasminreis

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	400 g
Currypulver	1 EL
Paprika, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Orangen	1 St.
Öl	1 EL
Tomatenmark	100 g
Gemüsebrühe	450 ml
Jasminreis	300 g
Salz	
Pak Choi	800 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen und abspülen. In einer Schale eine Handvoll Kichererbsen mit $\frac{1}{4}$ des Currypulvers vermischen und beiseitestellen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Orange halbieren und auspressen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Tomatenmark, restliches Currypulver und Paprika ca. 1 Min. anbraten. Knoblauch und restliche Kichererbsen dazugeben, ca. 1 Min. mitbraten und mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Alles ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
3. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser aufkochen und anschließend ca. 15 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt garen.
4. Kichererbsen mit dem Currypulver auf einem Backblech verteilen und ca. 10 Min. auf der obersten Schiene im Ofen backen, sodass sie knusprig werden. Inzwischen Pak Choi waschen, halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Pak Choi zum Curry geben und ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe köcheln.
5. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit Salz abschmecken. Beides in Schalen anrichten und mit gebackenen Kichererbsen bestreuen. Kichererbsencurry mit Pak Choi und Jasminreis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	7 g