



One-Pot-Kokoscurry mit Zitronengras und Kichererbsen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Paprika, rot	2 St.
Zitronengras	1 St.
breite Bohnen	400 g
Kichererbsen	400 g
Öl	2 EL
Currypulver	2 TL
Kokosnussmilch	800 ml
Minze, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen, die Hälften vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Zitronengras waschen, längs halbieren und mit dem Messerrücken leicht flach klopfen.
2. Bohnen waschen, Enden entfernen und Bohnen leicht schräg in Rauten schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Karotten, Zwiebel, Paprika, Zitronengras und Curry darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Kokosnussmilch ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen. Kichererbsen und Bohnen in den Topf geben und ca. 1 Min. köcheln lassen.
4. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Limette halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen, die andere Hälfte vierteln.
5. One-Pot-Kokoscurry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Zitronengras herausnehmen, in tiefen Schüsseln anrichten und mit Minze und den Limettenvierteln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	559 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	40 g