

Wirsing- Kichererbsen-Curry

Den Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln und Chilischote in feine Stücke schneiden und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne oder einem großen Topf andünsten. Den gehackten Knoblauch, sowie den geriebenen Ingwer und das Currypulver hinzugeben und kurz mitdünsten. Nun die Kichererbsen, den Wirsing, die Kokosmilch und etwas Salz hinzugeben. Das ganze mehrere Minuten köcheln lassen, solange bis der Wirsing gegart und die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Falls nötig etwas Wasser hinzufügen.

Nach dem Abschmecken kann serviert werden. Zum Curry passt sehr gut Reis oder Fladenbrot.



Zutatenliste
für 2 Personen:

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
½ halber Wirsing
1-2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 EL geriebener Ingwer
2 EL Kokosfett oder Pflanzenöl
1-1,5 EL Currypulver (oder Garam Masala)
200 ml Kokosmilch
Salz, Wasser



www.facebook.com/veganbrunchduisburg

www.vegangebiet-ruhr.de

Email: info@vegangebiet-ruhr.de