

Mango-Kichererbsen-Curry - vegan

Ein absolutes FEEL-GOOD-ESSEN. Wärmt von innen und schmeckt super gut! Mango-Kichererbsen-Curry mit Kokos - eine köstliche Proteinquelle - super fix auf dem Tisch.

Vorbereitung 15 Min. · Kochzeit 20 Min. · Gesamtzeit 35 Min. · 4 Portionen

Zutaten

1 Pk. TK-Mango à 300 g (aufgetaut / Flüssigkeit aufheben)
700-800 g Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
1 EL neutrales Öl
1 EL Kokosöl
400 g gehackte Dosentomaten (nehmt bitte die Guten z. B. von Mutti)
400 ml Kokosmilch
2 TL Garam Masala
3 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
Chili nach Geschmack
ein paar Blätter frischer Koriander (nach Geschmack)

Zubereitung

1. Schält und hackt 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und ein daumengroßes Stück Ingwer in feine Würfel.
2. Gebt 1 EL neutrales Öl und 1 EL Kokosöl in einen Topf und schwitzt darin Zwiebel, Knoblauch und Ingwer an.
3. Gießt 400 g gehackte Tomaten und 400 ml Kokosmilch dazu.
4. Würzt das Ganze mit 2 TL Garam Masala, 3 TL Curry, 1 TL Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer und Chili nach Geschmack.
5. Gebt die aufgetaute Mango (inkl. Saft) in den Topf und lasst alles ein paar Minuten vor sich hin köcheln.
6. Püriert das Ganze mit dem Pürierstab.
7. Gießt die Kichererbsen in ein Sieb, spült sie kurz mit Wasser ab, lasst sie abtropfen und gebt sie dann in den Topf.
8. Lasst das Ganze jetzt nochmal ein paar Minuten leicht köcheln.
9. Rupft ein paar frische Korianderblätter ab und streut sie vor dem Servieren auf die Teller.

