

## Vegan und nachhaltig kochen

mit Kristin Duwenbeck und Lea Brandt

### Thai-Curry mit gerösteten Kichererbsen für zwei Personen

#### Einkaufsliste

1 Dose/Glas Kichererbsen  
Olivenöl  
Öl zum Anbraten, z.B. gutes Olivenöl, Sesamöl, Rapsöl  
Kurkuma  
Paprikapulver  
2 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
200 g frische Pilze  
2 Paprika  
100 g frischer Blattspinat  
1 rote Zwiebel  
1 Zwiebel  
1 EL (brauner) Zucker  
1 große Dose Kokosmilch  
1 kleine Bio-Zitrone  
1 kleines Stück Ingwer, Daumennagel groß  
1 Stange Zitronengras  
gelbe oder rote Currypaste  
Salz und Pfeffer

Geröstete Erdnüsse, Sesam und/oder Koriander nach Geschmack

#### Außerdem wird benötigt:

Backofen, Backblech, Wok-Pfanne oder mittelgroßer Topf, Abtropfsieb, frisches Trockentuch oder Küchenrolle, scharfe Schneidmesser groß und klein, Schneidebrett, kleine Schälchen, Schüssel für Bioabfall, Teller zum Anrichten

#### Produktinfo:

Kichererbsen, Olivenöl, Kurkuma, Paprikapulver, brauner Zucker, Kokosmilch, Currypaste und Pfeffer sind als Bioprodukte im Fairen Handel erhältlich - Möhren, Zwiebeln, Blattspinat und Champignons erhalten Sie im März als frische oder Lagerware aus Ihrer Region.

## Zubereitung Thai-Curry mit gerösteten Kichererbsen

<b>1. Kichererbsen zubereiten</b>			
1	Dose / Glas	Kichererbsen	abgießen und die Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen. Abtropfen lassen, mittels Trockentuch oder Küchenrolle vorsichtig abtrocknen und auf ein Backblech geben.
			Backofen auf 180 Grad Umluft erhitzen.
1		Knoblauchzehe	schälen, fein hacken und über die Kichererbsen streuen.
1	TL	Paprikapulver	und
3	EL	Olivenöl	und
1/2	TL	Salz	hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.
			Kichererbsenmischung für ca. 15-20 Minuten im Backofen rösten.
<b>2. Gemüse vorbereiten</b>			
2		Paprika	halbieren, entkernen, abspülen und in Stücke schneiden.
200	g	Pilze	säubern - wenn nötig, vierteln oder achteln, je nach Größe.
2		Möhren	schälen und in feine Stifte schneiden.
100	g	Blattspinat	waschen und je nach Größe der Blätter zerkleinern.
2		Zwiebeln	von der Schale befreien, halbieren und in Ringe schneiden.
1		Knoblauchzehe	ebenfalls Schale abziehen und fein hacken.
1	Stück	Ingwer	schälen und ebenfalls fein hacken.
1	Stange	Zitronengras	Strunk hinten abschneiden, die äußere, harte Schale abziehen, bis das weichere Zitronengras im Inneren zum Vorschein kommt. Dieses fein hacken, die harte Schale zur Seite legen.
<b>3. Thai-Curry zubereiten</b>			
			Topf oder Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen.
			Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Zitronengras hinzugeben und leicht anrösten lassen.
1	EL	Kurkuma	ebenfalls kurz mitrösten - Vorsicht: nicht zu braun werden lassen.
1	EL	brauner Zucker	hinzufügen, verrühren und leicht karamellisieren lassen.
			Gemüse - Paprika, Möhren, Pilze und Spinat - hinzugeben und ca. 5 min anbraten.
2	EL	Currypaste	- je nach Schärfe weniger - zum Gemüse geben und gut miteinander vermengen.
1		Dose	Kokosmilch unterrühren und das Gemüse gut 10 Minuten köcheln lassen.
1/2		Zitrone	Schale reiben, hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Curry wird zusammen mit den gerösteten Kichererbsen angerichtet.

Wer mag, serviert das Gericht zusätzlich mit gehackten Erdnüssen, Sesam und/oder Koriander.