

Kichererbsen-Curry, optimiert

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
3 Zwiebeln 40 g Ingwer 2 Knoblauchzehen 2 EL Sesamöl, geröstet	Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Alles auf mittlerer Stufe in Sesamöl dünsten.
20 g brauner Zucker 150 g Tomatenmark 50 ml Wasser	Zucker und Tomatenmark dazu geben und kurz mit anbraten, damit Röbstoffe entstehen. Mit Wasser ablöschen.
½ TL Pfeffer 1-2 TL Salz 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen 1 TL Koriander, gemahlen ½ TL Kardamom 2 TL Curry	Gewürze dazu geben und gut verrühren. Mit Kokosmilch und Kichererbsen auffüllen und alles zugedeckt 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.
1 Dose Kokosnussmilch, fettreduziert (oder ½ Dose normale Kokosnussmilch plus ½ Dose Wasser) 2 Dosen Kichererbsen (530 g)	Statt der fettreduzierten Kokosmilch kann man auch Kochsahne verwenden (Fettgehalt 15%, auf Fettzusammensetzung achten). Alternativ Sahne und Wasser in gleichen Teilen (Fettgehalt 15%, weniger gesättigte Fettsäuren als Kokosmilch).
Optional: Hähnchenfilet Optional: Erdnüsse	in Sesamöl angebraten geröstet und eingeweicht
300 g Cherrytomaten 200 g Gerste (Gerstoni)	Cherrytomaten waschen und halbieren und kurz vor dem Servieren unter das Curry rühren. Mit gegarter Beta-Glucan-Gerste servieren.

Nährwerte	556 kcal
pro Portion	87 g KH
	16 g Gesamtzucker
	17 g Eiweiß
	21 g Fett
	2 g Salz
	10 g ges. Fettsäuren
	5 g MUFS
	16 g Ballaststoffe