

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 Röststoffe 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 1 Dose Kokosnussmilch, fettreduziert (oder ½ Dose normale Kokosnussmilch plus ½ Dose Wasser) 2 Dosen Kichererbsen (530 g)	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. 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 pro Portion	556 kcal 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
--------------------------	--