

## Kokos Kichererbsen Curry



### Nährwerte

314  
kcal

8g  
Fett

17g  
Protein

13g  
KH

### Zubereitung

1. Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren anbraten bis sie leicht bräunlich werden.
2. Ingwer und Gewürze dazu geben und dünsten, bis es gut duftet.
3. Tomatenfruchtfleisch dazu rühren und 1 Minute kochen lassen. Brühe, Süßkartoffeln und Zitronensaft hinein geben und zum Kochen bringen. Anschließend Herd auf kleine Stufe stellen und teilweise zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind (ca. 35 Minuten).
4. Kokosmilch und Kichererbsen dazu rühren und so lange kochen, bis alles heiß ist.
5. Curry in Schüsseln geben, mit frischem Koriander garnieren und bei Bedarf mit Reis servieren.

### Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Ingwer, frisch gerieben
- 500 g geschälte Tomaten in der Dose
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 große Süßkartoffeln
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL fitmeals Kokosblütenzucker
- 400 ml Kokosmilch
- 400 g Kichererbsen
- n.B. frischer Koriander, gemahlener Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, Cayenne-Pfeffer, Salz, Pfeffer, Chili