

Kichererbsencurry mit Brokkoli & Reis

Aus unserem Ofenmeister und kl. Zaubermeister

Vorbereitungszeit 10 Min | Backzeit 50 Min



So wird's gemacht:

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln halbieren und Ingwer in dünnen Scheiben. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch in den Mixtopf geben, 6 Sek/Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und 3 Min/120°C/Stufe 1 dünsten.

In der Zwischenzeit 1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser und 1 TL Suppenpulver in den kleinen Zaubermeister geben, vermischen und Deckel aufsetzen.

Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander, Kardamom, Curry, Wasser, Tomatenmark und Kokosmilch zugeben, 10 Sek/Stufe 3 vermischen und in den Ofenmeister geben.

Kichererbsen abgießen, Cherry-Tomaten halbieren, Brokkoli in Röschen teilen, mit in den Ofenmeister geben und vermischen. Deckel aufsetzen, mit dem kleinen Zaubermeister in den vorgeheizten Backofen geben und 50 Min garen.

Nach der Garzeit auf dem Kuchengitter abstellen und Reis mit Kichererbsencurry servieren.

ZUTATEN: für 4 Portionen

- 100 g Zwiebeln
- 30 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Öl
- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 TL Suppenpulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 30 g brauner Zucker
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander
- ½ TL Kardamom
- 2 TL Curry
- 100 g Wasser
- 150 g Tomatenmark
- 400 g Kokosmilch
- 800 g Kichererbsen (Dose)
- 150 g Cherry-Tomaten
- 1 Brokkoli

Gutes Gelingen, Deine Melli