

Brokkoli-Kokos-Curry mit Kichererbsen



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Brokkoli (500 g)
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 1 EL Kokosöl oder Rapsöl
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 Glas Kichererbsen
(220 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Kokosraspel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Brokkoli waschen, die einzelnen Röschen abschneiden und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- 2 Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig anschwitzen. Die Brokkoliröschen hinzufügen und 1–2 Minuten anbraten. Kokosmilch, Sojasauce, Ingwer und Currypulver hinzufügen und den Brokkoli unter gelegentlichem Rühren 7–8 Minuten garen.
- 3 Kurz vor Ende der Garzeit die Kichererbsen abtropfen lassen, mit den Kokosraspeln unter den Brokkoli mischen und erhitzen. Das Brokkoli-Kokos-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps

Sie brennen für scharf? Dann heizen Sie das Gericht mit $\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek an, oder geben Sie eine frische klein geschnittene Chilischote hinzu.