

# Kichererbsen-Linsen-Curry



## Zutaten

- 300 g Zwicky Beluga Linsen
- 200 g Zwicky Kichererbsen
- 2 Karotten
- 1 EL Kokosöl
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 1 TL Ingwer gehackt
- 2 EL Currypaste

**4Portionen/Zubereitung 60 Min.  
Gesamt 70 Min. + 1 Nacht einlegen**

- 500 ml passierte Tomaten
- 400 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebouillon
- 1 Süsskartoffel gewürfelt
- 2 Hand voll Babyspinat
- Salz/Pfeffer
- **Optional: Reis, Naturjoghurt, Koriander**

## Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht in Wasser einlegen und anschliessend ca.70 Minuten kochen.
- Das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln, gehackten Knoblauch, Ingwer und Karotten dazugeben und 1-2 Minuten anbraten.
- Die Currypaste und die schwarzen Beluga-Linsen hinzufügen und eine weitere Minute anschwitzen. Dann die passierten Tomaten, Kokosmilch und 1 Tasse der Gemüsebouillon dazugeben. Alles gut umrühren und zum Kochen bringen. Das Curry abgedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, währenddessen die restliche Bouillon nach und nach zugeben.

# Kichererbsen-Linsen-Curry



- Nun die Süsskartoffelwürfel hinzufügen und weitere ca. 15 Minuten lang kochen, oder bis die Süsskartoffel weich und das Curry dick und cremig ist. Sollte das Curry zu dick werden, mit etwas Wasser verflüssigen. Am Schluss die gekochten Kichererbsen drunter mischen. Das Kichererbsen-Linsen-Curry mit Joghurt, frisch gehacktem Koriander oder anderen beliebigen Toppings garnieren. En Guete!

Das Rezept finden Sie auf unserer Website [www.zwicky.swiss](http://www.zwicky.swiss)



**Zwicky wünscht en Guete!**