



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

**VEGAN - 1 PORTION**

# KICHERERBSENCURRY MIT KOKOSMILCH

## ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen und den Mais mit Wasser abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Karotte schälen, waschen und würfeln.
3. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein würfeln.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Karottenwürfel zusammen mit dem Currypulver ca. 3 Minuten andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten kochen. Anschließend die Kichererbsen mit dem Mais, den Tomaten und der Kokosmilch dazu geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Das Kichererbsencurry nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen und mit Petersilie garniert servieren.

## ZUTATEN

250 g Kichererbsen, Dose

150 ml Gemüsebrühe

50 ml Kokosmilch, light

50 g Mais, Dose

50 g Tomaten, Dose

1 Karotte

0,5 Zwiebel

0,5 Knoblauchzehe

1 TL Öl

1 TL Petersilie, gehackt

1 TL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Curry

Kreuzkümmel



**461**  
Kalorien



**47 g**  
Kohlenhydrate



**21 g**  
Eiweiß



**15 g**  
Fett



**18 g**  
Ballaststoffe