



Rezept der Woche

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

BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION

KICHERERBSENCURRY, CHANA MASALA

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Tomaten vierteln und die Lauchzwiebel in Ringe schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit den Gewürzen 2 Minuten scharf anbraten. Danach den geriebenen Ingwer und Knoblauch untermischen.
5. Die Tomatenviertel, Lauchzwiebelringe, Kichererbsen und Gemüsebrühe dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren.
6. Mit dem Joghurt und garniert servieren.

ZUTATEN

250 g Kichererbsen, Dose

3 Tomaten

1 Lauchzwiebel

0,5 Zwiebel

50 ml Gemüsebrühe

1 Knoblauchzehe

3 EL Joghurt, 1,5 % Fett

0,5 TL Ingwer, gerieben

1 TL Rapsöl

0,25 TL Garam Masala

0,25 TL Kurkuma

0,5 TL Kreuzkümmel

0,5 TL Koriander

0,25 TL Chilipulver



478
Kalorien



53g
Kohlenhydrate



24g
Eiweiß



13g
Fett



20g
Ballaststoffe