

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Kürbis-Curry



Monatsmenü November 2019 / 4 Personen

150 g	getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht	Wasser abgiessen und in neuem Wasser, ca. 1 ½ h gar kochen
1	rote Zwiebel	in feine Streifen schneiden
1-2	Knoblauchzehen	fein hacken
wenig	HOLL-Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen
		Zwiebel und Knoblauch andämpfen
600 g	Kürbis, in Würfel geschnitten	mitdämpfen
2 EL	Tomatenpüree	
2-3 KL	Curry	
50 g	gemahlene Mandeln	zugeben
3 ½ dl	Gemüsebouillon	ablöschen
		Kichererbsen dazugeben und zugedeckt ca. 20-30 Minuten köcheln lassen
	Salz, Pfeffer, Paprika	abschmecken
2 EL	Crème Fraîche	
etwas	Gartenkräuter	garnieren

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete".

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken