



Kichererbseneintopf:

Zutaten für 4-6 Personen:

400 g	Kichererbsen aus der Dose oder 200g getrocknete Diese bitte über Nacht einweichen
Je 200 g	Möhren und Zucchini
500 g	geschälte Kartoffeln
100 g	Zuckerschoten
1	rote Zwiebel
50g	Ingwer
1 Bund	Koriander
1 Liter	Kokosmilch
2 Eßl.	Honig
Je 50 ml	Sweet Chili Sauce und Soja Sauce oder Ketjab Manis
1 Stiel	Zitronengras
30 g	Stärke
	Curry, Salz, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Kurkuma

Zubereitung:

- Die eingeweichten Kichererbsen im Einweichwasser mit etwas Salz weich kochen
- Herausnehmen, das Wasser aufheben!
- Möhre, Zwiebel und Ingwer schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, halbieren und schneiden. Zuckerschoten putzen
- Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden 1x1 cm
- Die Stiele vom Koriander fein schneiden, Blätter zur Seite legen
- Kartoffeln und Möhren mit der Zwiebel, dem Ingwer und den Korianderstielen anschwitzen
- Je 1 Teelöffel Kreuzkümmel und Fenchelsamen dazu geben
- 2 Eßl. Curry und 1 Teelöffel Kurkuma dazu geben und kurz anrösten
- Dann die Zucchini zugeben
- Zitronengras mit einem Messergriff aufschlagen und dazu geben
- 1 Liter Kochwasser dazu geben und alles köcheln lassen
- Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken
- 1 Liter Kokosmilch dazu geben und aufkochen lassen
- Zitronengrasstiel entfernen
- Mondamin in kaltem Wasser anrühren und in die kochenden Flüssigkeit geben.
- 3 Minuten kochen lassen und noch einmal abschmecken

Viel Spaß beim Nachkochen.