MARLEY SPOON

Japanisches Kichererbsencurry vegan

mit Reis und eingelegter Gurke

ca. 25min 2 personen

Das ist doch mal ein sonniger Anblick auf deinem Teller, oder? Und was so schön aussieht, tut auch den Geschmacksknopsen richtig gut: Auf fluffigem Basmatireis thront ein kokosmilchcremiges Curry mit leckeren Kichererbsen und Karotten, das von feinem Panko-Curry-Cashew-Crunch gekrönt wird. Stilvoll begleitet wird das gänzlich tierfreie Ensemble von einem frisch-würzigen Gurkensalat mit Minze. Ein Königreich für dieses Curry!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 2 wortels
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes madraskruiden [10]
- 200ml kokosmelk
- 1 blik kikkererwten
- 1 komkommer
- 10g verse munt
- 50g cashewnoten [15]
- 25g panko [1]

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- 15g suiker
- 45ml plantaardige olie
- 30ml azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
gluten (1), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 1160kcal, vet 56.0g, koolhydraten 133.7g, eiwit 22.7g

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2. Karotten braten

Die **Karotten** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zu den **Karotten** geben, mit 1 Prise Salz würzen und ca. 3Min. mitbraten.

3. Curry ansetzen

Ca. **⅔ des Currypulvers** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit der **Kokosmilch** und 100ml Wasser ablöschen, die Flüssigkeit zum Kochen bringen und ca. 10Min. sanft köcheln lassen, bis das **Curry** etwas eingedickt ist. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

4. Gurken einlegen

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. 2EL hellen Essig, ½EL Zucker und 1 kräftige Prise Salz verrühren, bis Zucker und Salz sich aufgelöst haben, dann mit den **Gurken** und der **Minze** vermengen und beiseitestellen.

5. Kichererbsen zugeben

Die **Cashewkerne** grob hacken und die **½ der Cashews**, die **Kichererbsen** und ½EL Zucker unter das **Curry** rühren. Mit Salz abschmecken, ggf. mehr Wasser hinzufügen und ca. 5Min. köcheln lassen.

6. Panko rösten

Das **Panko-Paniermehl**, das **restliche Currypulver** und die **übrigen Cashews** mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–5Min. knusprig anrösten, dabei gut umrühren. Die **Gurken** abgießen. Den **Reis** und das **Curry** auf tiefe Teller verteilen, die **Gurken** darauf anrichten und mit dem **Panko-Cashew-Crunch** garniert servieren.