



ORF extra

Mchuzi wa maharagwe ***Kichererbsen-Curry mit Bohnen und Möhren***

ZEITBEDARF: 45 MINUTEN

FÜR 2-3 PERSONEN

2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 Möhren
200 g Keniabohnen
1 Chilischote (optional)
1 kleines Bund Koriander
3 große, reife Tomaten
1 EL Kokosöl
1 ½ EL Curry-Gewürzmischung
2 TL Salz
1 ½ TL Cayennepfeffer
400 g Kichererbsen aus der Dose
Saft von ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, die Möhren schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, die Keniabohnen putzen, die Enden entfernen und dritteln. Die Chilischote (optional) in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Korianderstiele fein hacken, die Korianderblätter grob hacken. Die Tomaten waschen, in Stücke schneiden und den Saft dabei auffangen.

2. In einem Topf das Kokosöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin auf mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Dann die Curry-Mischung einrühren und kurz mit anschwitzen. Nun die Möhren hinzufügen und unter Rühren mit anbraten. Danach die Tomaten mit dem aufgefangenen Saft dazugeben und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Gut umrühren und mit aufgelegtem Deckel auf

mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis die Tomaten schön weich und sämig zerkocht sind.

3. Nun die Kichererbsen und die Bohnen hinzugeben, ggf. etwas Wasser angießen – nicht zu viel, sodass die Soße schön dick bleibt. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Dann Zitronensaft und Korianderstiele dazugeben und abgedeckt weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anrichten und mit den Chili-Stückchen (nach Belieben) und den Korianderblättern garnieren.