



Brand
für Leib & Seele

Monatsmenü

Kichererbsen-Kokos-Curry

Cremige Kokoswürze trifft knusprigen Rosenkohl & frische Rote Beete

Zutaten:

Für das Curry:

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 1 gelbe Chili
- Ingwer & frischer Kurkuma
- Pflanzenöl
- 2 EL Currypaste
- 500 ml Kokosmilch
- 400 g gekochte Kichererbsen
- 1 Stange Zitronengras
- etwas Stärke
- Salz & Pfeffer

Für den Rosenkohl:

- 12 kleine Rosenkohlröschen
- Salz
- Mehl
- 1 Ei
- Panko
- Chiliflocken
- Pflanzenöl zum Ausbacken

Für den Rote-Beete-Salat

- 1 Rote Beete (gekocht)
- 1 Bund Frühlingslauch
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Fleur de Sel



TasteTrack

Scanne den Code und folge der Schritt-für-Schritt-Anleitung im Video – einfach, lecker, perfekt!



Zubereitung:

Für das Curry:

1. Zwiebel, Ingwer, Karotte, Knoblauch, Frühlingszwiebel und Chili fein würfeln.
2. In Pflanzenöl glasig anschwitzen.
3. Currypaste zugeben.
4. Kurkuma reiben und zugeben, kurz mitrösten und mit Kokosmilch auffüllen.
5. Zitronengras anschlagen, zugeben und ca. 15 Minuten sanft köcheln.
6. Mit etwas angerührter Stärke binden.
7. Kichererbsen und Frühlingslauchgrün unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rosenkohl:

1. Rosenkohl putzen, in Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und trocknen.
2. Erst in Mehl, dann im Ei, anschließend in Panko mit Salz und Chiliflocken wenden.
3. Bei 190 °C in Pflanzenöl goldbraun ausbacken, leicht salzen.

Für den Rote-Beete-Salat:

1. Rote Beete und Frühlingslauch in feine Streifen schneiden.
2. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Fleur de Sel frisch anmachen.

Anrichten:

1. Cremiges Curry auf den Teller geben.
2. Knusprigen Rosenkohl darauflegen und mit dem frischen Rote-Beete-Salat toppen.