



FRESH NATURAL FITFOOD  
by Michelle

## Kichererbsen- Quinoa-Curry



einfach



10 min



25 min



3-4 Portionen



## ZUTATEN



- 1/2 Dose Kichererbsen
- 100g bunter Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 5 kl. Kartoffeln
- etwas Kräuter (Curry-Rosmarin oder Koriander frisch)
- 3 Tomaten
- 2 EL Indische Gewürzmischung (z. B. Garam Masal)

### So geht es!

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe zerkleinern.

Die Tomaten vierteln.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden und in einem Topf kochen.

Die Kichererbsen aus der Dose absieben und abtropfen lassen.

Den Quinoa in einem Sieb waschen und von den Bitterstoffen befreien.

Die Zwiebeln mit Rapsöl sowie den Gewürzen und den Kräutern goldbraun anbraten.

Den Quinoa und die Tomaten dazugeben. Einen Schuss Wasser dazugeben. 10 min köcheln lassen. Den Knoblauch für zwei min dazugeben und anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Die Kichererbsen und Kartoffeln unterrühren. Ggf. nochmal nachwürzen.

BON

*Appetit*