

SCHARFES KICHERERBSENCURRY MIT HACKFLEISCH UND KOKOSMILCH

SCHARFES KICHERERBSENCURRY MIT HACKFLEISCH UND KOKOSMILCH

Heute habe ich mal wieder ein lecker-scharfes Currygericht für euch gezaubert. Ein scharfes Kichererbsencurry mit Hackfleisch und Kokosmilch um genau zu sein. Das bekommt mit frischem Knoblauch, Zwiebel, Zitrone und Koriander eine wunderbar frische Note und ist außerdem perfekt dazu geeignet um die Zucchinierte auf den Tisch zu bringen. Wer möchte kann anstelle von der Zucchini auch einfach Aubergine oder frische Tomaten mit ins Curry geben - da sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Olivenöl

300g Tartar

1 TL Matsaman Currypaste*

1/2 mittelscharfe rote Chilischote

Salz

260g Kichererbsen (aus der Dose)

150ml Kokosmilch, hier fettreduziert

1/2 Bund Koriander

1/2 Zitrone

1 kleine Zucchini

ca. 200ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und zuerst das Tartar hinein geben und scharf anbraten bis es krümelig zerfällt. Mit Salz würzen, die Zwiebel und den Knoblauch dazu geben und alles bei etwas reduzierter Hitze (hier 10 von 14) anschwitzen bis die Zwiebel glasig wird.

Die Chili in feine Ringe schneiden, die Zucchini klein würfeln und beides dazu geben. Alles kurz anschwitzen, mit etwas Wasser ablöschen und die Currypaste einrühren. Die Kichererbsen abtropfen lassen und in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser spülen bis kein Schaum mehr entsteht. Dann die Kichererbsen untermengen und 3-4 Minuten mit dem Rest köcheln lassen.

Die Hitze nochmals reduzieren (hier Stufe 6 von 14) und die Kokosmilch einrühren. Falls nur noch sehr wenig Flüssigkeit in der Pfanne ist nochmals etwas Wasser dazu geben. Alles sanft erwärmen und mit Salz und dem frisch gepressten Zitronensaft abschmecken. Den Koriander waschen und fein hacken. Den fein gehackten Koriander unter der Kichererbsencurry mit Hackfleisch und Kokosmilch mengen und alles sofort auf zwei tiefe Teller verteilen.



Scharf und lecker!

