

# SCHNELLES BOHNEN-KICHERERBSENCURRY MIT JOGHURT

*\*\* Dieses Rezept enthält Werbung*

Wie sieht es bei euch mit Curry Rezepten aus - zaubert ihr sie eher im Winter oder im Sommer auf den Tisch? Sollen sie leicht und frisch sein, oder auch mal etwas pikant und füllender? Und noch viel wichtiger: geht es euch dabei in erster Linie um den Currygeschmack oder habt ihr auch ein Auge auf den gesunden Aspekt geworfen? Bei mir ist das ganz bunt gemischt - ich habe Veggie Currys neben Rezepten mit Fisch oder Fleisch auf dem Blog und wenn ich mich mal durch mein Archiv klicke, dann gibt es eigentlich zu jeder Jahreszeit eine passende Variante. Eine ordentliche Prise Kurkuma darf da natürlich nicht fehlen. Der macht die Gerichte nicht nur so schön gelb, sondern ist auch noch ein guter Immunbooster. Wenn ihr den Kurkuma neben seinem Verwandten, dem mittlerweile schon fast klassischen Ingwer, noch gar nicht auf dem Schirm hattet solltet ihr unbedingt mal bei Lebensfreude-aktuell\*\* vorbeischaun. Dort gibt es jede Menge wissenswertes rund um die gelbe Wurzel. Ich habe zum Beispiel gelernt, dass Kurkuma sich gerne etwas Fett wünscht um richtig wirken zu können. Aber egal ob ihr Kurkuma wegen der schönen Farbe oder der nachgesagten Wirkung verwendet - dieses Bohnen-Kichererbsencurry mit Joghurt solltet ihr unbedingt ausprobieren, es ist nämlich super lecker!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

200g grüne Bohnen

1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 260g

6-7 Champignons

etwas Kokosöl

2 Knoblauchzehen

1 große Zwiebel

1/2 TL Kurkuma

1/2 TL Curry

1 Prise Chilipulver

Salz & Pfeffer

100g Joghurt, hier fettarm

## ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Bohnen waschen, die Enden entfernen und die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze in Scheiben schneiden und die Kichererbsen in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser spülen.

Das Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Pilze und die Zwiebel hinein geben und anschwitzen. Nach 2-3 Minuten die Bohnen und den Knoblauch untermengen. Mit Kurkuma, Chili und Currypulver würzen und mit ca. 200ml Wasser ablöschen. Das Curry salzen und die Kichererbsen dazu geben. Den Deckel auflegen und alles 10-12 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren damit das Curry nicht anbrennt. Bei Bedarf nochmal etwas Wasser hinzufügen.

Das Curry vom Herd nehmen und 3-4 Minuten abkühlen lassen. Den Joghurt einrühren und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Bohnen-Kichererbsencurry mit Joghurt auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.

Lasst es euch gut gehen!

*\*\* Dieser Beitrag ist in freundlicher Kooperation mit lebensfreude-aktuell.de entstanden. Meine Meinung zum Rezept und der Seite ist davon nicht beeinflusst und entspricht ausschließlich meiner persönlichen Erfahrung.*

